



jaffa.hu

Sokan vágnának biztonságot adó érzelmekre egy olyan életben, egy olyan környezetben, amelyben keménynek és határozottnak kell lenni. Az Y generáció tagjai, a mai huszonévesek és fiatal harmincasok az információs kor gyermekei.

Világukban mélyen megváltoztak az érintkezési szokások, és átalakultak olyan hagyományos fogalmak, mint értékrend, tudás és tekintély. Kénytelenek megteremteni azt az illúziót, ami a csoporthoz tartozást és a közösségi élményt adja. Ezt pedig sokszor az interneten találják meg: közösségi portálokon, blogokon, hálózatszervezésen alapuló játékokban. Nincs könnyű dolguk.

TARI ANNAMÁRIA szerint világunk változásait nem csupán értelmi, hanem érzelmi eszközökkel is követni kell. A szerző gyakorló pszichológusként évek óta foglalkozik a mai társadalomban tapasztalható pszichés jelenségekkel és a személyiség működésének változásaival. Könyvében a társadalomlélektan felismeréseit igyekszik ötvözni a terápiás gyakorlat során tapasztalható mai változásokkal (pl. étkezési zavarok átalakulása, munkahelyi, párkapcsolati problémák stb.), és megpróbál használható tanácsokat adni a régi és új nemzedékek közti szakadékok áthidalására. Hisz talán még sosem volt ennyire fontos, hogy odafigyeljünk egymásra...

2940 Ft

ISBN 978-963-9971-20-2



9 789639 971202

TARI ANNAMÁRIA Y GENERÁCIÓ

jaffa
HÁDÓ

TARI
ANNAMÁRIA

generáció

TARI ANNAMÁRIA

Y GENERÁCIÓ

KLINIKAI PSZICHOLÓGIAI JELENSÉGEK
ÉS TÁRSADALOMLÉLEKTANI ÖSSZEFÜGGÉSEK
AZ INFORMÁCIÓS KORBAN

3arfa[®]
kiadó

Budapest, 2010

Copyright © Tari Annamária, 2010

Hungarian edition © Jaffa Kiadó, 2010

Minden jog fenntartva!

ISBN 978 963 9971 20 2

Szaklektorok: dr. Szilágyi Júlia és dr. Keresztes Zoltán

Illusztráció: Cuba Gergő

Borítóterv: Hegyusz

Felelős szerkesztő: Nemes Krisztián

Felelős kiadó: Rados Richárd

Jaffa Kiadó
www.jaffa.hu

TARTALOM

ELŐSZÓ	7
VELED VAGY ELLENED?	13
Generációk egymás mellett/alatt/felett <i>Ki kicsoda?</i>	14
Egyáltalán, értjük egymást? <i>Célok, értékek</i>	25
Ha azt mondom: multimédiás üzemmód... <i>Az Y generáció világa</i>	45
ZÚRÓK ÉS ZAVAROK	73
Rózsaszín ing és szőrmekapucni <i>A metroszexualitás</i>	74
Tűsarkúban vámpírcsókra várva... <i>Női ikonok a XXI. században</i>	87
„Segítség, nem vagyok még teljesen felnőtt!” <i>Kapunyitási pánik</i>	112
„Jó nő akarok lenni!” <i>Étkezési zavarok régen és ma</i>	122
„Ha nem pörgetem magam, nem is vagyok...” <i>Alkohol, kokain</i>	144
DOLGOZNI CSAK PONTOSAN, SZÉPEN...	163
„Nehogy már rabszolga legyek...” <i>Az Y generáció és a munka világa.</i>	164
Az élet értelme? <i>Érzelmek vagy tiszta anyagiak és/vagy egzisztenciális szorongások</i>	196
PÁROK... DE MILYEN KAPCSOLATBAN?	213
A párkapcsolatok működése <i>Avagy mi változott?</i>	214
A zsák meg a foltja... <i>Avagy ki kit választ és miért?</i>	226
„Nem hiszek neked...” <i>Avagy bizalom és őszinteség egy kapcsolatban</i>	235
„Abban nincs semmi, most miért vagy féltékeny?” <i>Az intimitás megváltozott határai</i>	243
„Nekem a fájdalom kell?” <i>Agresszió a kapcsolatokban.</i>	253
„Én soha nem leszek senkié” <i>Az el nem köteleződésről</i>	264
„Nem keltek senkinek...” <i>Félelmek és gátlások</i>	281
UTÓSZÓ	297

stabil belső világ
PÉNZ > FOGYASZTÁS < PIAC
reális önhizalom

(kiegyensúlyozott gyerekkor)

ELŐSZÓ

A társadalmi, gazdasági átalakulások nem hagyják érintetlenül lelki berendezkedésünket, új módokon szabályozzák az emberek közti viszonyainkat, és jócskán igénybe veszik alkalmazkodóképességünket. Az elmúlt néhány évtized számos olyan változást hozott, amelyekkel a hétköznapijaink során naponta kell küszködnünk, és eddig ismeretlen utakra kényszerítenek minket a fogyasztóivá alakult társadalom kihívásai. E kihívásokat taglalja, veszi alaposan górcső alá Tari Annamária a könyv fejezeteiben, kezdve a generációk közti egyre növekvő különbségekkel. A könyv első fejezetében a *baby boom* óta eltelt generációváltásokat tekinti át, miközben a megváltozott (és folyamatosan változó) nyelvhasználat és kommunikációs stílusokból adódó félreértések, értelmezési tartományváltások lélektani magyarázatát igyekszik megadni. Mai korunkban a XX. századi tabuk, értékrendek fenekestül fordultak föl, ugyanakkor nem alakultak ki egységesnek megélhető új normák. Minden ma élő generációnak saját, a többi nemzedék által nehezen átlátható, nehezen követhető normái vannak, az átjárás egyre nehezebb, egyre bonyolultabb. A generációk számára hitelesen megérteni egymást, együttműködni – akár családon belül is – egyre nehezebb.

Miközben a generációk folytatóságát egyre inkább a generációk szakadozottsága váltja föl, korunkra a határok elmosódása több szempontból is jellemző. A nemek jellegzetességei ma már közel sem olyan egyértelműen megfogalmazha-

tók, mint az elmúlt században voltak, körülöttünk a nőiesség, férfiasság jelentéstartalmának újradefiniálása zajlik, valamiféle termékáradatba, vásárlási buzgalomba ágyazottan. Korunk férfi-ideáljai sokfélék, az azonosítási pólusok képlékenyek, ezért nincs könnyű dolga a ma cseperedőknek: az idolk hagyományos értékeket alig-alig hordoznak. A nők/lányok dolga semmivel sem könnyebb: a fogyasztói társadalom a (kozmetikai stb.) termékek azonnali elérhetőségén kívül egyéb választ nem dolgozott még ki az identitás alaposabb, körültekintőbb megfogalmazására.

Az önmagunkkal való azonosság kérdésköre párkapcsolati, pályaválasztási problémákat egyaránt fölvet, hiszen az önmagunkban, saját magunkról hordozott kép (annak tudattalan elemeivel együtt) jócskán beleszól hétköznapijaink alakulásába. A könyv második részéből kiderül, hogy a fogyasztói társadalom ugyan alaposan átrendezi az emberközi viszonyokat, bizonyos lélektani törvényszerűségeket azonban mai korunk sem ír fölül: a gyerekkor hatásában messzire nyúló élményvilága, amelynek meghatározó minősége legkevésbé sem a piaci viszonyoktól, hanem a kora gyerekkori miliőtől függ, ma is igen nagy befolyással bír felnőttkori életünkre. Identitásunk korrekcióra szoruló sérülései ugyanis éppen e gyerekkori környezetből adódnak. Az önmagunkkal való azonosság érzésében megélt hiányok, bizonytalanságok keltette feszültség korszerű oldószere az alkohol, a kokain, no meg más „pörgetőszerek”. Ezek az anyagok segítenek a felszínen maradásban, hiszen a fogyasztói társadalom egyik legrémsegesebb üzenete, hogy „elsüllyedsz, ha nem pörögsz”. Az üzenet keltette súlyos egzisztenciális szorongásoknak csak stabil belső világgal lehet ellentartani. Ehhez a stabil belső világhoz, a benne foglalt reális önbizalomhoz, érzelmi teherbíró

képességhez azonban nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozott gyermekkori miliő, amelyben sajnos egyre kevesebbeknek van részük. A társadalmi átalakulások a családok egységet is megmértelyezték, korunk a legkevésbé sem kedvez az éveket otthon töltő anya hagyományosnak mondható ideájának.

Mindezeknek pedig számos következménye van – mutatja be a szerző könyvének harmadik részében, kitérve a fogyasztói társadalomra minden eddigi időszakot meghaladó módon jellemző étkezési és párkapcsolati zavarokra. A sokat emlegetett identitás kihat a nőiségről, férfiasságról alkotott elgondolásainkra, és a stabil belső világ hiánya könnyedén elvezethet a „neked a divat mondja meg, hogy ki vagy” (Pajor Tamás) állapotához. Ezekhez a kérdésekhez a szakembernek is alkalmazkodnia kell, hiszen a kor problémáira történő kitekintés nélkül az egyéni életek és azok problémás vonatkozásai is sokkal nehezebben érthetők, értelmezhetők.

Tari Annamária a gyakorló pszichoterapeuta szemszögéből tekinti át a generációváltások hatását egészen az információs társadalom legifjabb (Z) generációjáig. Hétköznapi gyakorlatból vett példákon keresztül láttatja az olvasóval a korunk, piacorientált társadalmi berendezkedésünk által kitermelt jellegzetes problémaköröket. Részletesen, szabatosan elemzi az egyes jelenségek pszichológiai tartalmát, mellőzi a mindentudó ki nyilatkoztatásokat, és olyan hasznosítható szempontokat jelenít meg, amelyek kinek-kinek, aki esetleg magára (környezetére) ismer, segítenek a tapasztalatai pontosabb megértésében és a belső világban való biztosabb tájékozódásban.

dr. Keresztes Zoltán

*A fejezetek elején található jelenetek, párbeszédek mindegyike
illusztráció, vagyis a fantázia terméke.*

tekintély
HÁLÓZATOK > **BULVÁR** < BLOGOK
tezeje

(magaskultúra)

VELED VAGY ELLENED?

I.

GENERÁCIÓK EGYMÁS MELLETT/ALATT/FELETT

KI KICSODA?

Mint egy családi fényképen, ülnek a nappaliban egy őszi délután. Mindenki ott van.

A nyolcvanéves dédi, aki még remek fánkokat süít, és szereti hallgatni az éjszakai beszélgetős műsorokat a kisérádióján. A fia, a nyugdíjasok megfáradt arcvonásaival, aki a kényelmes fotelt választja ebéd után. Unokája, aki már felnőttként az érett harmincas nők táborába tartozik, és éppen rászól a saját kiskamasz lányára, akinek körmein divatozik a szándékosan lekoptatott piros körömlakk.

– Vedd már ki a füledből az iPodot, legalább most viselkedj rendesen!

– Hagyjál már, anya! És az nem gáz, hogy te SMS-ezgetsz? Miért kell állandóan rám figyelned? És akkor mit csináljak? Unatkozom. Itt a laptopod?

– Jézusom, dehogy van itt, most vasárnapi ebéd van. És csak a kollégámnak írtam, hogy ma már nem tudok visszamenni az irodába.

– Kislányom! – szól bele a nagypapa a beszélgetésbe. – Ne hajkurász már azt a gyereket állandóan, és próbálj nyugodtan itt lenni. Én el sem hoztam a telefonom, bár lehet, hogy a táskámban maradt még tegnapiról.

– Miről beszéltek? Milyen pót van a gyerek fülében? Az a fehér? Valami baj van a hallásoddal?

– Ja, nagyi, ezt te már nem érted. Ezen hallgat zenét a dédunokád.

– Rádió? Azért ne piszkáld, azt én is hallgatok éjjelente.

– Nem, nem rádió, dédi! – mondja kicsit sértődötten a dédunoka.

– Ez egy iPod, nem egy vacak rádió!

– Ez egy új dolog, nagyi. Össze lehet kötni a számítógéppel és úgy lehet zenét tenni rá, amit aztán az utcán vagy a buszon is lehet hallgatni. Csak ő egy kicsit túlzásba viszi, mert állandóan a fülében van.

– Ez nem igaz. Nincs állandóan a fülemben, csak ha unatkozom. Te meg sose vagy otthon, úgyhogy ne szólj bele.

– Remek! Ezek szerint egy családi ebéd neked dögunalom. És nem én tehetek arról, hogy sokat kell dolgoznom. De komolyan – fordul a nagypapa felé –, ha lazítok, tuti én leszek az első, akit kiraknak. Már hallottam kávézás közben, hogy megint lesznek leépítések.

– Tényleg, kislányom, akkor ha jól értem, most lett állásod, ugye? De azért ne hajtsd magad annyira! És hogyhogy leépítés? Hiszen csak most mentél oda! Dolgozz rendesen. Mert a jó munkaerőt azt sehonnan nem rakják ki. Látod, én úgy kezdtem, hogy harminc évig voltam egy helyen. Akár kitiüntetést is kaphattam volna.

– Apa, komolyan, Te már egy másik világban élsz! Ilyen nincs már. A barátnőmnek már egy éve nincs állása és reménye se. Az én szakmámban nagyon nehéz most munkát találni, gyakorlatilag lehetetlen. De legalább ti ne idegesítsetek. Kattogok eleget magamtól is. Vedd már ki azt a fülhallgatót!

– Na, gyerekek, akkor hozom a tortát – mondja a dédi, és látszik rajta a szakácsnők büszkesége, ahogy nézi a saját alkotását.

– Tettem bele bőven kakaót, és csináltam tejszínhabot is.

– Képzeld, dédi, a barátaim is küldtek nekem egy csomó tortát a Facebookon.

– Hol?

– A Facebookon.

– Mit beszél ez a gyerek? – néz a nagypapa és a dédi is.
– Egy internetes oldalon küldték nekem születésnapomra.
– Nahát, ez nagyon kedves tőlük. De még mindig nem értem – mondja a dédi.

– Mindig fönny vagyunk, és lájkoljuk egymás posztjait. És mindenféle vicces dolgok fanjai leszünk. Meg van Farmville-em is, és a Pet Societyban is csomó ismerősöm van már, akiket simogathatok – lendül bele egyre jobban a leányzó.

– Apa, figyelj – szakítja félbe őt az anyja, aki látja, hogy apja és a dédi már egy szót sem értenek az egészből. – Ez egy virtuális ajándék. Számítógép kell hozzá. Zenéket vagy vicces kör e-mailt én is szoktam kapni a barátaimtól és a kollegáktól is. Ez is ilyesmi.

– Virtuális torta? Ki találta ezt ki? Inkább egy jó beszélgetés kéne nektek, nem pedig állandóan a számítógépezés. Te felnőtt vagy, kislányom, legalább neked legyen eszed, hogy mire tanítod ezt a gyereket. Hát hogy lesz belőle rendes feleség, jó asszony?

– No comment... – mondja beletörődve a generációs szakadékba az érett harmincas anyuka. – Nem tudom elmagyarázni...

AZ INDIGÓPAPÍRTÓL A CTRL-C-IG

Az ötvenes években egy gyereknek még magáznia kellett a szüleit. A legnagyobb tiszteletlenség lett volna, ha letegezi őket, hiszen a szülő toronymagasan felette állt a hierarchiában. Ma furcsán néznénk, ha ilyesmit hallanánk, még azt is gondolhatnánk: „na, ezek hogy utálhatják egymást...”, vagy „hú, milyen merevek...”

A hatvanas évek budapesti bérházaiban – persze csak a jobbakban – emeletenként talán egy családnak volt vezetőkes tele-

fonja. Sürgős esetekben egymáshoz csengettek be a szomszédok, hogy aztán a használat után a telefonasztalkára, a készülék mellé helyezték a beszélgetés árát. Ma mindenki elérhető a nap bármely szakában, és nem nagyon szeretjük, ha valaki nem veszi fel, netán (égbekiáltó bünként) órákra kikapcsolja a mobilját.

A hetvenes években szenzációnak számított egy eredeti Lee farmer, nem is beszélve a „nyugati rágóról”. A fiatalok klubba jártak, táncoltak és beszélgettek. Az iskolákban az orosz volt a kötelező idegen nyelv, bár mindenki csak muszájból tanulta... Voltak iskolai kirándulások, közös mozik és házibulik. A szülők általában öt óra tájt értek haza a munkából, esténként vendégeket fogadtak. Televízió már elég sok helyen volt, de nem minden családnál, úgyhogy volt olyan este is, amikor a szomszédok együtt néztek meg egy filmet, egy meccset vagy épp a műkorcsolyaversenyt. Ma másra sem vágyunk este, mint nyugalomra, nemhogy még a szomszédokkal kelljen cseverészni, miközben a nappalinkban ül és a tévéket nézi. Általában alig tudunk valamit a szomszédjainkról. Jó, ha köszönő viszonyban vagyunk velük.

A nyolcvanas években aztán elérkezett a színes tévé, a gépkocsi, a nickelsdorfi hűtőládák és a Fa szappanok világa. Kis-magnók, bakelitlemezek, bulik és szamizdat irodalom. A politikai rendszer lassú gyengülése felélénkítette a diákéletet is, egyetemi színházak, előadások és vitaestek voltak. Tabáni koncertek és informatikaoktatás a középiskolákban is. A számítógép már nem volt akkora, mint egy tornaterem. A harmincas éveik elejét taposó Bill Gates és Steve Jobs már alakítja az információk kor alapjait, amiktől az egyszerű felhasználók majd a virtuális tér alakítói lehetnek. Ma már természetesnek vesszük, hogy mailrendszerünk, közösségi portáljaink segítségével bár-

mikor bármit közölhetünk másokkal, idegenekkel és barátokkal. Akkoriban még felugrottak egymáshoz az emberek, akár bejelentés nélkül is, hiszen ez volt a szokás. Telefon továbbra sem volt minden lakásban. Mára szinte mindenkinél ott a mobil, amin „dobhat” egy SMS-t.

A kilencvenes években, a rendszerváltással újtára indul az a kapitalizmus, amelynek lesznek győztesei és vesztesei. Új korszak, régi megoldóképletekkel. Változások és szabadság, amivel tudni kell élni. Bármikor lehet külföldre utazni, kizárólag pénz kérdése minden. Kiderül, hogy az angol a legfontosabb világnyelv, és kell az egyetemi diploma, ha valaki boldogulni akar a világban. Minden elérhetőnek látszik, és ettől egyre ijesztőbb is a kitáruló világ. „Ha bármi lehetek, akkor nagyon ki kell találni az utat, mert el lehet veszni a rengetegben.” Megjelennek a mobiltelefonok, discmanek, hifitornyok, az egyre jobb televíziók. Jó ruhák és smink, amerikai filmek, multiplexek, áruház- és szállodaláncok. Multinacionális cégek és alkalmazottai rettegések.

Az ezredforduló után már teljes az információs technológia elérési lehetősége, asztali gépen vagy laptopon. Az emberek nagy százaléka mozog virtuális terekben, internetezik, chatel, twitterezik, weboldalakat gyárt/at magának. Igyekszik fennmaradni a víz tetején, miközben folyamatos az egzisztenciális szorongása. Szinte minden ötödik gyerek szobájában már saját tévé van, a nappaliban egy plazma, 7.1-es házimozi-rendszerrel, a kisiskolások elérhetőek mobilon és iPodon hallgatnak zenét. A Facebook nevű közösségi portálon 200 millió regisztrált felhasználó van, és egyre nő azok száma, akik blogon beszélnek a saját életükről, a mindennapjaikról, idegenek elé tárva a mondanivalójukat, ami régebben a mesemondók szokása

volt. Ma szoftvercsomagban vásárolhatunk barátokat, akik aztán bejelölnek minket a portálokon, mintha bármi közünk lenne egymáshoz.

Okos mosó- és mosogatógépek, intelligens mosóporok és 24 órás fogkrémhatások között élünk a fogyasztói társadalomban.

VETERÁNOK ÉS *BABY BOOM*

Ahány tanulmányt nézünk, annyiféle számítást találunk a generációk pontos meghatározásához. A *veteránok* a húszas, harmincas években születettek, ma már bőven déd-/nagyszülők. Vannak közöttük rugalmasan alkalmazkodók, de a többség kicsit idegenkedve nézi ezt a világot, ahol a megérkezés után az unoka táskájából az asztalra kerül a mobilja. Találunk olyan netes portálokat, ahol az idősek is beszélgetnek, róluk szóló cikkeket olvashatnak, de azért ez már nem az ő világuk. Aggódó hangon kérdezhetik a „csemetét”, hogy van-e munkája, de ebben a kérdésben sokszor ott bujkál a bizonytalanság, hogy a sűrű munkahely-változtatások mögött esetleg nem rejtőzik-e a munka kerülése, netán a lustaság. Az ő idejükben „rendes embernek egy munkahelye volt”, mindenki más a KMK (közveszélyes munkakerülés) nevű büntetőjogi kitétel címkéjét kapta. Akkoriban voltak „nyugdíjas” állások, ami azt jelentette, hogy 30-45 ledolgozott év után megbecsüléstől övezve lehetett kiállni a többiek elé a kollektív búcsúztatáson. Ehhez képest ma azt látják, hogy az unoka egyik helyről röppen a másikra, sokszor egyetlen évet sem tölt egy helyen. Vagy önként vált, vagy megszűnik a munkahelye, esetleg leépítik, tekintet nélkül személyiségére és munkabírására.

A *baby boom* az 1946–64 között született nemzedék, amelynek életében, különösen Amerikában, nagyon sok változás zajlott. Ez a vietnami háború, Woodstock, a The Doors, Janis Joplin és a *Hair* című kultuszfilm világa, amelyhez a vallásosság elutasítása, az abortusz és a homoszexualitás liberális elfogadása éppúgy hozzátartozott. Ebben az időszakban születik meg Kerouac híres regénye, az *Úton*, ekkor válik ismertté Allan Ginsberg költő és Bob Dylan gitáros, akik veteránokként ikonok lettek, és akiknek mondanivalóját a *baby boom*-nemzedék lázadó csoportja teljesen a sajátjának érezte. A filmekből ismert hippinemzedék ők, akik a békéért és a szeretetért tüntettek, és akik ki akartak törni a társadalmi keretektől, a szabad szerelem és a drogok világát választva.

Allen Ginsberg: *Amerika* (részlet)

Amerika mindent neked adtam és most semmi vagyok.

Amerika két dollár és huszonhét cent 1956. január 17-én.

Ki nem állhatom a saját eszemet.

Amerika mikor fejezzük be az emberi háborút,

Baszd meg magad az atombombáddal.

Nem vagyok jól ne zavarj.

Nem írom meg versem még eszemnél vagyok.

(Eörsi István fordítása)

Ma ők egyfelől a lassan nyugdíjba menő korosztály, másfelől a munkaerőpiacon még nagyon is jelen lévő ötvenesek, akik egyáltalán nem akarnak öregemberként élni. A 46–55 között születettek nemzedéke igazi felfedező, kíváncsi a világra, meglehetősen individualista, vonzódik a spiritualizmushoz és fon-

tosnak tartja az emberiességet, a kapcsolatokat, a tisztességet és a szeretetet. Az 56–64 között születettek már jóval kiábrándultabbak, veszítettek az optimizmusukból, általános cinizmussal tekintenek a világra.

Magyarországon ezek a változások természetesen kevésbé jellemzőek, hiszen itt a „létező szocializmus” évei alatt csak a „legvidámabb barakk” státuszig jutott el az ország. A hazai *baby boom*erek közül az idősebbek még részt vettek a „szocializmus építésében”, ami életfelfogásukat is meghatározta. A munkahely tisztelete, a poroszos tekintélyelvűség a munkában és a gyereknevelésben náluk még élő fogalmak voltak. Mervé hierarchiához szoktak és kemény munkához, de állandó feltételek között. Amire a fogyasztói társadalom teljes nagyságában kiteljesedett, ők nyugdíjasok lettek.

A fiatalabbak közül viszont sokan még erejük teljében voltak a rendszerváltás idején. Ők voltak azok, akik az állami munkahelyekről fejest ugrottak a privát üzleti szférába, és azok is, akik megpróbálták megkapaszkodni az új feltételek között. A többségnek azonban nem volt könnyű dolga. Az angol nyelvtudás hiányában és diploma vagy egyéb iskolai végzettség nélkül hirtelen súlytalanokká és lecserélhetővé váltak.

Sokat veszítettek. Az a biztonság és nyugalom, ami a rendszerváltás előtt megszokott volt a munkaerőpiacon, odalett. Felépültek az új irodaházak, az üvegfalú, óriás termekkel, ahol minden munkaerő látható volt, és a külföldi tulajdonos orra előtt nem lehetett már sem időben hazamenni, sem lazítani. Sokan közülüknek komoly szorongásokkal kellett megküzdeniük, mire kialakították önmaguk „eladható” formáját.

A fogyasztói társadalom egyik alapüzenete akkoriban az volt, hogy az önmenedzselés a legfontosabb a világon, mert

alanyi jogon már nem jár sem munka, sem státusz, sem elismerés. Ki kell taposni az utat és megtartani az elért helyet. Nincs már nyugdíjas állás, csak készenléti állapot van, amelyben állandóan „jelen kell lenni”. Vagyis nincs pihenő, sem ellazult nyugalom. Hajtás van és kényszerhelyzetek.

AZ X-EK

Aki olvasta Douglas Coupland művét, az *X generációt*, az képet kaphatott arról az amerikai középosztálybeli csoportról, amelyet a mai negyvenesek (1965–1975 közt születettek) alkotnak. Ők már inkább abban a világban nőttek fel, ahol látszott, mennyire fontos lesz a megmérettetés, és ahol leginkább csak magukra számíthattak. Noha szívesen gondoljuk önmagunkról, hogy nem igazak ránk az amerikai élet jellemzői, az átlagember életszemléletében, pszichés problémáiban és élet-színvonalának fenntartásában koránt sincs akkora különbség. A magyar X generáció szintén átélte a biztonság elvesztését, hiszen látta a szüleinél. Első munkahelyeinél már érezte, hogy egyáltalán „nincs odaragasztva a székéhez”. Mire a harmadik, negyedik állását megismerte és megszerezte, tisztában volt vele, hogy az állásinterjúkon csak akkor győzhet, ha meggyőző és hiteles kommunikációval, elég asszertivitással és csapatjátékosként működik. Megszokta, hogy naprakész információkkal kell rendelkeznie, különben kellemetlen meglepetések érhetik. Rájött, hogy érdekkapcsolatokat kell építenie, amelyek már nem hasonlítanak a megszokott baráti kapcsolatokhoz, mert a pénz és az előmenetel komoly riválissá teszi az embereket. Része már az információs technológia robba-

násszerű fejlődésének, látta, ahogy az írógépet felváltotta a számítógép, de még szívesen ír kézzel és telefonál az e-mail helyett. Felnőttként azt tapasztalhatta meg, hogy a régi közösségi formák letűnőben vannak, de fontosak a barátai, ugyanakkor zavarja, hogy egyre kevésbé van ideje igazi beszélgetős alkalmakra, és lassan eltűntek a házibulik is. A gyerekének szülinapi zsúrt a McDonaldsba szervez, mert az a trendi az osztályban. Lassan elfelejti a habos kakaót és a közös társasjátékozást a régi táblajátékokon.

Rengeteget dolgozik, mert a pénzt folyamatosan elő kell teremnie, és már ritkán kacag önfeledten. Megtanulta, hogy élete részévé váltak a szorongások, amelyeket folyamatosan kezelnie kell. Egyre szomorúbban látja, hogy sokszor már a baráti körében is nehéz olyan őszintének lennie, mint régen.

AZ Y GENERÁCIÓ

Ők a mai huszon-harminc évesek. Nehéz pontos sávot alkotni, mert eltérőek a nemzedékek kategorizálási adatai. Általában az 1976–1995 között, mások az 1982 után születetteket sorolják ide. Nekik már a számítógépes világ és az internet olyan természetes, mint a lélegzetvétel. Nagyon sokat tudnak a digitális világról, többet, mint a szüleik, idősebb főnökeik. Számukra a siker, karrier, pénz fogalma elsőrendű fontosságú, mert megtanulták, hogy a fogyasztói társadalomban csak ez visz előre. Már nem „engedelmes munkaerők”, hanem sokszor öntörvényű személyiségek, akiknek a munkahely csak egy a sok közül, amit bármikor meg lehet változtatni. Nem szívesen maradnak olyan helyen, ahol a cég iránti lojalitás elvárása túl erős. Viselkedésük-

ben mintha keveredne a „rabszolgalét” fogalma a munka, hivatás iránti alázattal, amivel olykor negatív érzelmeket váltanak ki pár évvel idősebb kollégáikból, akik még emlékeznek arra, hogy ők – a tanulás és karrierépítés érdekében – sokszor maradtak bent estig a munkahelyükön. Ehhez képest most gyakran azt látják, hogy a fiatal „Y-ok” a hivatalos munkaidő végeztével fogják a kabátjukat, és eszük ágában sincs extra erőfeszítéseket tenni a munka vagy a főnökség érdekében.

Az Y generáció már abban a világban nőtt fel, amelyben a terrorizmusról, a válságról, a szegénységről szóló híradások nap mint nap jelen voltak a médiában. Látják a szüleik életét, ami valójában egy mókuserékre hasonlít. Sokan vágyának biztonságot adó érzelmekre egy olyan életben, amiben keménynek és határozottnak kell lenni. Kénytelenek tehát megteremteni azt az illúziót, ami a csoporthoz tartozást és a közösségi élményt adja. Ezt pedig az interneten találják meg: a közösségi portálokon, a blogokon vagy a stratégiai és egyéb hálózatszervezésen alapuló játékokban.

Nem könnyű nekik.

II.

EGYÁLTALÁN, ÉRTJÜK EGYMÁST?

CÉLOK, ÉRTÉKEK

Ül a nagy tárgyalóban az összes kolléga és az igazgató úr. Az átlag-életkor 45–55 év körüli. A többség feszeng, mert ez a „nagy értekezlet”. A kezdés kicsit csúszik, mert a legifjabb kolléga, aki egyébként más területen dolgozó, kiegészítő munkaerő, nincs jelen. Kiszáratva kimegy valaki körülnézni, majd megjelenik az ifjú kollégával, akin látszik a csodálkozás.

– Maga miatt most késve kezdünk! – mondja dörgő hangon az igazgató.

– Nekem senki nem szólt, hogy itt kellene lennem. Elnézést. Ráadásul van egy problémám. Mivel nem tudtam erről az értekezletről, ma nem úgy készültem, és sajnós nem is tudok maradni. Teljesen véletlen, hogy egyáltalán még itt voltam – válaszolja higgadtan az ifjú dolgozó.

– Ebben az intézményben mindenki tudja, hogy ez egy fontos esemény, amin részt kell venni – emeli fel a hangját az igazgató.

– Sajnálom – feleli az ifjú. – Nem kaptam értesítést, még csak meg sem említették. Honnan kellene akkor tudnom?

– Ezt mindenki tudja – ismétli az igazgató, miközben látszik rajta, hogy tekintélye és pozíciója súlyát látja veszélyben forogni.

– Hogy képzeled, hogy nem vesz részt? Egyáltalán, hogyan lehet, hogy itt dolgozik, és fogalma sincs ezekről a dolgokról? Ez egyszerűen elképesztő. Nem hiszem, hogy tisztában van a tettei súlyával. És a többi kolléga iránti tisztelet? Itt ülnek, miközben maga miatt már negyedórát késünk.

– Sajnálom még egyszer – mondja a kolléga, majd félig felállva hozzáteszi: – Őszintén sajnálom, de most már mennem kell – és távozik a teremből.

Miközben az ajtót becsukja maga mögött, még hallja, hogy az igazgató úr már teljes hangerővel kiabál tovább, de nem érti pontosan a mondatokat. Végigfut az agyán, hogy visszamehetne, de annak se lenne sok értelme, mert sietnie kell. Majd holnap megkeresi, és tisztázzák a dolgot.

Mikor dolgovégeztével hazaér, bekapcsolja a gépét (mint mindig, rögtön azután, hogy levette a kabátját), és azonnal keresni kezdi a barátait. Kevesen vannak online, de két embernek meg tudja írni, mi történt. Kap véleményeket és jó tanácsokat. Nagyjából abban is egyetértenek, hogy ezt holnap tisztáznia kellene. Viszont mindkét barát azt is leírja, hogy azért lehet, hogy most hülyeséget csinált, inkább vigyáznia kellett volna az állására. Ettől kicsit ideges lesz. Jobban esne neki, ha egyértelműen azt mondták volna: ő nem hibás semmiért. Egyébként is rossz hete volt. Úgyhogy búcsút vesz a barátaitól. Megnyitja a blogját, és írni kezd. Ez a legjobb. Csak a gondolatai. És a mondatok. Fésületlenül, ahogy jönnek. Mint egy naplóban...

„Ma is kiábrándító dolog történt velem. Nem hiszem, hogy hibáztam, de a barátaim nem állnak mellettem. Tök rossz hangulatom lett. És nem is tudom, hogy mit csináljak. Most leírom ezeket, bár nem tudom, olvassa-e egyáltalán valaki. Mindegy. Akkor is elmondom, mert valahogy meg kell szabadulnom ezektől a gondolatoktól. Most szorongjak, vagy ne szorongjak? Én az utóbbira vágnék – persze –, mert kezd elegendem lenni abból, hogy nincs a földön olyan munkahely, ahol jól érezhetném magam. Akkor csinálnom kell egyet. De kivel alapítsak céget?”

A MUNKAHELYI JELENETRŐL...

Ez a pillanatkép (egyébként megtörtént szituáció) jól ábrázolja a generációs különbségeket. A tekintélytisztelet világában és a poroszos rendszerben szocializálódott középkorú munkaerőkben fel sem merül, hogy létezhetnek olyan elvárások, mint például a pontos tájékoztatás. Mindennapjaik munkahelyi kultúrájában az olykor évtizedes szabályok a „mindenki tudja” elvén működnek. Nincs ellenvetés és kimaradás, mert mindenki tartja magát a tudattalan csoportnormákhoz, vagyis a rendszer feltétlen elfogadásához. Nincs megkérdőjelezhető szervezés, csak hanyag munkaerő. A *baby boom* és az X-ek jól ismerik ezt a közeget. Megtanulták, hogy nincs értelme lázadni, mert senki nem áll a pártjukra, csak letolást kaphatnak. Nem hivatkoznak információhiányra, mert akkor azt vágják a fejükhöz, hogy nekik kell az információ után menniük. Nem önállószkodnak túlzottan, ha azt érzik, hogy egy kemény szervezettel állnak szemben. Igyekeznek megszerezni minden informális tudást (folyosón, büfében, ebédnél), és ügyesen kommunikálnak, hogy megmaradjanak a főszordban, vagy legalább ne lógjanak ki nagyon láthatóan.

Az Y generációs kolléga – az ő szemükben – sokszor azt tesztíti meg, amit régebben a „lusta, nemtörődöm, szemtelen” emberekről gondoltak. Aki lóg, és még csak nem is bánja. Nem szorong a kirúgástól, mert azt hiszi, hogy akkor majd másik állást keres. „Persze – gondolják – neki könnyű, nem kell eltartania a családot, nincs még gyereke, és fogalma sincs arról, mennyire tovatűnik akkor az önérzeteskedés.”

Ezzel szemben az új generációs felfogásban ez már nem feltétlenül definiálható így. Ha egy munkahely szervez valamit (tehát elvárásai vannak), arról értesítenie kell a kollégákat. En-

nek hiányában nincs formális információ, vagyis nincs kötelező jelenlét sem. A precíz szervezeti kommunikáció tehát alapfeltétel. Azok, akik piaci munkaterületeken dolgoznak, a nyugati kultúrákból ideérkezett multiktól már megtanulták a munkaerő jogait és lehetőségeit. Aki nem kap pontos és releváns információt valamiről, azt elszámoltatni sem lehet, mert nincs mire hivatkozni. A régi, tekintélytiszteletre és szorongásra épült intézményekben viszont ez a fajta új működés szokatlannak, már-már megütközést keltő. A párbeszédben idézett „ezt mindenki tudja” kitétel pontosan jelzi, hogy a régi struktúra alapján működő szervezetekben a felelősség teljes egészében a munkavállalóra hárítható, mert tudjuk, hogy nem a „hegy megy Mohamedhez, hanem fordítva”.

Önálló döntések, információéhség, igény a csapatjátékra, magas elvárások a munkaadók felé, magabiztosság, ambíciózusság és sikerorientáltság: az Y generációról szóló amerikai cikkek alapján ezek a mai huszonévesek jellemző tulajdonságai. Ezek egy része nyilvánvalóan a magyar közegben is érvényes, ugyanakkor nem állíthatjuk, hogy akár a külföldi, akár a vegyes, részben magyar tulajdonú cégekben ez feltétlenül érvényesülne. Gyakran előfordul, hogy a magyar munkavállaló eltérő feltételeket kap az anyaországi kollégához képest, és sokszor láthatjuk azt is, hogy a menedzsment nyugodtan építkezhet a hazai munkavállalói szorongásokra.

Az itthoni viszonyok tehát eltérnek a külföldiektől. Nincs akkora magabiztosság, mert a válság következményei, a munkanélküliség fenyegető réme komoly befolyást jelent. Pusztán szorongásból, a munkahelytől, hatalomtól való félelméből senki nem marad a helyén, ha van egy kis lélekjelenléte – gondolnánk, de ebben az Y generáció is megosztottnak mutatkozik.

Ha egy huszonéves a szüleinek is elmondja a problémáit, akkor nagy valószínűséggel olyan érzelmi támogatást kap tőlük, amelyben az „óvatosság” és „a jövő szem előtt tartása” lesz a fő motívum. A tekintélytiszteletre szocializált, idősebb generáció jóval megalkuvóbb lehet, miközben félelmet ébreszt benne, ha saját gyereket látja évente állás nélkül, és ellenszenvet, ha ilyen önérvényesítő kollégák között tölti a napjait. Az előbbi érzelmet a családi-szülői féltés diktálja, a másodikat viszont a provokatív inger jelenléte, hiszen egy „szabadnak látszó” fiatal elindíthatja a gondolatokat arról is, mennyire más az ő életük és mennyivel jobb lehetett volna, ha annak idején ezt átélhetik. Ez sokakban olyan tudattalan irigységet is kitermelhet, aminek következtében a fiatal kolléga tényleges tudása leértékelődik, mivel karakterjegyei válnak a negatív érzelmek céltáblájává. Amikor a „na jó, elég okos, de hogyan lehet így viselkedni, neki semmi sem szent!” hozzáállás a leginkább jellemző az idősebb kollégákra, akkor észrevehetően – és sokszor feldolgozatlanul – jelen van a múlt összes átélt kínja és problémája is.

VILLÁMGYORS SZIMULTÁN KOMMUNIKÁCIÓ ÉS ÉRZELMI INKONTINENCIA

Az internet egy „azonnali” műfaj. Szabad és szinte korlátlan a hozzáférés. Nincsenek szabályok és tiltások sem nagyon. Vajon mit jelent ez lélektanilag?

A *baby boom* és az X korai tagjai annak idején az utcai telefonfülkéből, 10 évvel ezelőtt pedig a céges mosdóból hívták fel telefonon a férjüket/feleségüket/barátjukat/barátnőjüket, ha kiborultak egy-egy főnöki letolástól. Sokszor még órákig

kellett „bírnuk” a saját érzelmeiket, a feszültséget, a stresszt, a szorongást, mielőtt megoszthatták volna valakivel.

Ezzel szemben ma a fiatal kolléga visszaül a gépéhez, megnyit két ablakot, hogy azonnal kapcsolatba lépjen a barátaival, és – talán ezzel egy időben – leírja a gondolatait a blogjába. Az Y generáció tagjainak nem kell olyan sokáig magában tartania a feszültségeit. Az ismerősök, barátok közül bizonyosan talál valakit online, aki reagál a jelentkezésre. Ennek a generációnak már teljesen magától értetődő dolog a szimultán felületkezelés, vagyis egy időben akár három-négy csatorna működtetése. Ők már *multitasking* felhasználók, ami azt jelenti, hogy pl. négy-öt emberrel történő kommunikáció közben még lehetőség van oldalak nézegetésére is, zenehallgatásra, vagy üzenetek, mailek küldésére, esetleg játékra. Sokak szerint ez a megosztott figyelem azzal jár együtt, hogy felületesebb a fókuszálás, vagyis nem beszélhetünk „elmélyült odafigyelésről”. Valóban így van, de a netes viselkedést nem érdemes a könyvtári olvasással összehasonlítani. Példaképpen idézzük fel, hogy tanuló vezetőként mennyire elképzelhetetlen volt, hogy a pedálok, a sebességváltó, a kormány és a kapcsológombok egyidejű kezelése mellett még figyelni tudjunk a KRESZ szabályaira is. A gyakorlóidő elején még hihetetlen bravúrnak látszott, hogy mindemellett még szóljon a rádió és esetleg kihangosítóval beszéljen valaki hozzánk a telefonból. Aki ügyetlenebb, annak az oktató még arra is felhívja a figyelmét, hogy ne forgassa a fejét semerre, mert vele tekeri a kormányt is, csak épp nem veszi észre.

Aztán eltelik néhány hónap és kilométer. A hajdani kapkodó – és önmagát mindenre figyelni képtelennek gondoló – sofőr nyugodtan kihámozza a szendvicset, ha megéhezett, aztán átállítja a rádiót CD-lejátszásra, és a négysávos úton besorol a

legbelsőbe, mert előzni akar. A rutin meghozta az eredményét. Lezajlott egy tanulási folyamat, amelyben nyolc különböző dolog egyidejű figyelemmel tartása már olyan megszokottá vált, hogy nem érdemel külön említést. A nyugalom megjelenésével kialakulnak azok az érzelmek és figyelmi készenlét, amely már nem zavaró, nem stresszes. Valami hasonlót látunk a *multitasking* működésnél is. A monitoron egyidejűleg megnyitott nyolc ablakban látszólag külön cselekmény zajlik, amely valóban megosztja a figyelmet, de ez nem jelent egyúttal teljes felszíniességet is. Minden annyi ideig kerül a fókuszba, ameddig foglalkozunk vele. Akinek mély szomorúsága vagy egyéb érzelmi konfliktusa van, adott szituációban nyilván csökkenti a felületek számát, és arra koncentrál, ami a legfontosabb neki. A felhasználói képességeken múlik, ki mennyit és milyen mértékben képes elsajátítani az új netes lehetőségek közül. Az idősebb generációnak nehéz megértenie, hogyan lehet olvasni valamit, miközben szól a zene, felugrálhatnak a chat-ablakok, mert valaki éppen írt, és közben miért kell megválaszolni egy éppen akkor érkezett SMS-t is. Sajnos hiába is vágyunk vissza abba a lassan csordogáló időbe, amikor árkuspapír előtt tintába mártott pennával rótták a sorokat az írástudók. Egy dolognak egy ideje már alig van. Ma a „sok dolog egy időben” életet kell élnünk.

Az internet lehetővé teszi az azonnali kommunikációt és ezzel együtt az aktuális érzelmek megosztását is. Ami elgondolkodtató viszont, hogy ez a gyors feszültségoldási lehetőség valóban jól tesz-e a személyiségnek.

A jelenség – vagyis hogy egyre többen használják ezt a fajta „internetes” érzelmi szelepet – nem meglepő. A szorongásoldás általában mindenki számára kínzó késztetés, hiszen a sze-

mélyiség (az Én) szabadulni akar az érzéstől, méghozzá lehetőleg minél gyorsabban. Ezzel a lélektani működéssel teljesen egybeesik a mai világ kecsegtető ajánlata, amely szerint a jó érzéseket és a kielégülést kell hajszolni, hiszen ezeket bárki elérheti. Ez viszont sokszor csak egy hiú ábrándkép, amely csúfosan visszaüthet olyan élethelyzetekben, amikor nincs lehetőség a nyomasztó érzelmek alól való korai szabadulásra, vagy amikor kiderül, hogy az élet mégsem mese, és nem is internetes csoportfelület.

A fogyasztói társadalom azonnali kielégülésre buzdító trendje („vedd meg, dobd el, vedd el, vedd el azonnal másikat”) nem csak a vásárlói szokásokban jelentkezik. Konrad Lorenz már 1973-ban leírta, hogy a technológia és a farmakológia fejlődése nyomán nőni fog az intolerancia az emberekben még a legcsekélyebb kellemetlenséget okozó dologgal szemben is. Ennek következtében viszont lassan eltűnik majd az embernek azon képessége, hogy átélje a keserves erőfeszítéssel, akadályok leküzdésével elért örömeit. Ez a toleranciacsökkenés erősen érezhető manapság. Elég autóba ülnünk, vagy forgalmas üzletekbe mennünk, vagy internetes portálokat olvasnunk.

A tolerancia (elfogadás, megértés, türelmesség, konfliktustűrés) képessége nagyon fontos az emberi interakciókban. Ahhoz, hogy mások vagy önmagunk életében a konfliktusokat, problémákat, az élet jelenségeit és eseményeit képesek legyünk érzelmileg feldolgozni, időre és elfogadó érzelmekre van szükség. A személyiség tudattalan érzelmi mechanizmusai védelmet jelentenek az Énnel, és szinte azonnal működésbe lépnek, ahogy valamilyen érzelmi feszültség kialakul. Ez sok esetben segít, azonban nem jelent feltétlenül jó perspektívájú és prognózisú megoldást, inkább csak pillanatnyi „túlélést”. A konst-

ruktív megoldások megjelenéséhez szükség van arra, hogy átgondoljuk a történeteket, és tisztában legyünk érzelmeinkkel, saját személyiségünk képességeivel.

A valódi megértés és feloldás tehát időigényes lélektani munka, ami alatt jó, ha az illető magában tartja ezeket a lelki tartalmakat. Ez kétségtelenül további feszültséggel vagy szorongásérzésekkel jár, ugyanakkor segít „kitermelni” a jobb megoldóképleteket. Ez a „magában tartás” (*holding* vagy tartalmazás) a felnőtt személyiségre jellemző működés, és valóban szükség van rá, mert ennek köszönhetőek a „kiforrott, átgondolt” döntések, vélemények, érzelmek, amelyek fontosak az életben.

Aki egy érzelmileg feszült helyzet után szinte azonnal „kiönti magából” a történeteket, ezt a szükséges zárlatot oldja fel, mert inkontinens módon (lélektanilag: katarzisélmény nélkül) kiereszti a lelki tartalmakat. Ilyenkor az történik, hogy az őt érő ingerek szinte feldolgozás nélkül futnak át rajta. Vannak olyan emberek, akik ilyenkor megállás nélkül mondják (vagy írják) a magukét, amiben érezhető a „kiszélepelés” vágya, egyben az azonnali segítségkérés is, hiszen a fogadó fél nyilvánvalóan reagálni fog valamit. Az ilyen szituációkban a másik ember reakciója, véleménye, érzelmei látszólag segíthetnek, ezek azonban *mások* gondolatai és érzelmei, amelyek túl gyorsan érkeznek, hiszen a panaszkodó még át sem gondolta igazán, mi történt vele. Amikor mások véleménye kell a teljes megnyugváshoz, akkor saját érzelmi szükségletünket valójában rajtuk keresztül éljük át. Ezzel azonban az a probléma, hogy nem a sajátunk, hanem az övé/övék. És aki mások önértékelésére támaszkodik, az valójában „kívül hordja” a sajátját, tehát nem önnön személyisége vezeti az életben, hanem a megfele-

lés vagy a „hasonulás” vágya. Mások életét azonban akkor sem élhetjük, ha irigykedve nézzük sikereiket, tulajdonságaikat, életútjukat.

Manapság sokan panaszkodnak a belső üresség érzésére, amely nagyon zavaró lehet, különösen azért, mert gyakran a fásultság élményével fűszereződik. Ez a lelkiállapot nem meglepő a fogyasztói társadalomban. Az élet gyorsasága és az érzelmi élmények átélésének a részleges vagy teljes hiánya is okozhatja. Az internet tulajdonságai ezt a lelki működést támogatják azzal, hogy lehetővé teszik az állandó inkontinenciát. Mindez veszélyes is lehet. Annyiban még ma is régmódi a világ, hogy az emberi érintkezés szabályai a teljes kommunikáció jelenlétével az érzelmeken is múlnak. Ma is tréningek ezreit indítják, amelyek az aszertivitással (a személyes hatékonysággal), a hatékony és meggyőző kommunikációval, konfliktuskezeléssel foglalkoznak. Minden ilyen szakanyag elsőként tartalmazza azt a megállapítást, hogy az érzelmi intelligencia és az önismeret a legfontosabb tudás, amellyel rendelkezünk kell ahhoz, hogy olyan életet éljünk, amely megfelel racionális elvárásainknak. A racionalitás azért fontos, mert a vágyakban és fantáziákban kirajzolt életképek gyakran elérhetetlenek: azokhoz ugyanis mások tulajdonságai kellenének, vagy olyan adottságok, amelyek csak a filmekben léteznek. A *wishful thinking* (az óhajokat, vágyakat realitásként értelmezni) folyamatos kudarcokhoz vezethet.

Az önismeret a kulcsa mindennek, a jó önbizalommal együtt. Ez viszont csak akkor alakulhat ki, ha valaki nem menekül állandóan a nehézségek és a konfliktusok elől, hanem hajlandó szembenézni velük. Az inkontinens módon kezelt szituációk végeredményére nem lehet építeni, inkább csak emlegetni le-

het vagy hivatkozni rá. De a figyelmes szemlélő akkor is észreveheti, hogy a mondatok nem „sajátok” és a látható érzelm nem valóban átélte, csak mutatott.

A „belső élet” olyan lelki munka, amelyben szembenézünk önmagunkkal. Azzal, amit tettünk, gondoltunk, fantáziáltunk, álmodtunk. Ennek tartalmaznia kell a konfliktusainkat is, mert csak ezekből lehet megtanulni a konstruktív viselkedést, és leszűrni a fontos tapasztalatokat. Ez utóbbi segít majd abban, hogy egy következő szituáció már ne védtelenül érjen minket, hanem felkészülten.

Az érzelmek megismerése ezen a belső munkán keresztül történik meg. Akinek nincs megközelítési útvonala a saját érzelmeihez, az önkéntelenül kerüli majd az érzelmek átélését, mert az szinte ismeretlen terep a számára. Annak ellenére történik mindez, hogy – tudjuk – nincs érzelm nélküli ember. A szorongásoktól, kintől való menekülés ösztönös. Nincs ember, aki szenvedni szeretne, az érzelmek tudattalan elfojtása mégis olyan mértékűvé válhat, hogy az ember lelke inkább egy jégcszék-renyhez hasonlítható, mint egy kályhához. Tartós fennállása esetén pedig ez a lelkiállapot kiüresedéshez vezet, és egy kiábrándult, „mindegy milyen” élet létrejöttéhez. Érdemes felvállalni tehát azt a nehézséget, amit egy-egy szorongás megismerése és feltárása jelent, mert csak így érhető el a feloldása. A Konrad Lorenz által leírt gondolat nagyon fontos, mert sokkal nagyobb örömet jelent az a siker, amiért megdolgozunk, mint a menekülő utakon való kanyargás.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy „szenvedni kell”, mert az a valódi. Pusztán annyit, hogy ne az azonnali megszabadulás vágya vezéreljen minket akkor, ha konfliktus támad az életünkben.

A KAPCSOLATI HÁLÓK

Az internetes közösségek tagjának lenni ma már evidencia. Egyes portálok már olyan nagyok, hogy társadalmilag meghatározó tényezőként bekerülnek egyetemi oktatási anyagokba, a felületen történő interakciók pedig felmérések alapjául szolgálnak a marketing és reklámpiar számára. Komoly forgalom zajlik a neten: a reklámkampányok és *brandek* kialakítása, vagyis a vásárlóerő átvilágítása (célcsoportok, vásárlási szokások, márkahűség) és manipulálása (az igények változtatása és trendek kirajzolása) a multimédiás platform segítségével folyik.

Miközben tehát ezek a felületek komoly gazdasági tényezőként írhatók le, folyamatosan alakul és növekszik a felfelvőpiacuk is, vagyis az emberek hálózati szerveződése ma már természetes igénynek látszik. Ha Alexander Bard svéd filozófust hallgatjuk, akkor mi sem számít törvényszerűbbnek, mint a kommunikáció ilyenén fejlődése. Az általa *netrokráciának* elnevezett csoport, hasonlóan a régi arisztokráciához, idejekorán megindult a változás útján, és ma már komoly tőkeerővel bíró tényező. Nincs megtorpanás ezen az úton, az internet megálíthatatlanul fejlődik, és az teszi jól, aki vele halad. Bard szerint ez egyet jelent azzal, hogy sokkal decentralizáltabb lesz a világ, tehát a szabad hozzáférés és kommunikáció forradalmasítja a régi működést. Ebben teljesen igaza van, de az is figyelemre méltó, amikor figyelmeztet: senki nem tudja megjósolni, mi lesz a folyamat vége.

Egyet tehetünk tehát, és ez a rugalmas alkalmazkodás. A mostani időszak igazi átmenet: találkoznak a régi értékek az újakkal, és az internet olyan felületté vált, ahol nagyon célzottan kell mozogni. Ha nem ezt tesszük, akkor kiábrándítóvá is

válhat, különösen annak, aki most szembesül először embertársai fésületlen szavaival, érzelmeivel. Könnyű elkeseredni, ha a kommenteket, blogokat olvassuk, hiába próbáljuk statisztikai adatokkal megnyugtanni magunkat, hogy ezek csupán töredékét jelentik a megtalálható információknak, és a neten mozgó embereknek.

Nyilvánvalóan az internet felülete is rétegződni fog, és az olvasók érték-skálája kirajzol majd egy új szociológiai térképet, hierarchiát.

Ha már újra megemlítettük az érzelmi reakciókat, érdemes eltöprengenünk azon is, milyen mintázatú és tömegű érzelem jelenik meg annak köszönhetően, hogy az interneten név nélkül lehet véleményt nyilvánítani. A *nickname* (internetes név) valójában egy álca. Lehetővé teszi, hogy ne kelljen vállalni személyazonosságunkat, és ezzel a szabadsággal élve bármikor bármit közölhessünk. De vajon egy olyan személyiség, akinek az önértékelése és az identitása jól működik – vagyis jól integrált énnel rendelkezik –, mit kezdhet, vagy kezd-e egyáltalán valamit a névtelen csatornák adta lehetőséggel?

Leírja a gondolatait vagy a véleményét?

Nemrég a *Webisztán* nevű oldalon érdekes, és bizonyos szempontból megnyugtató sorokat olvastam: „komoly ember nem ír blogot, mert nem teszi ki magát annak, hogy életét, munkáját, eredményeit percek alatt megsemmisítsék, amivel aztán nem tud mit kezdeni”. Elgondolkodtató volt, hogy ezek szerint másokat is zavar ez a jelenség: az arctalan ismeretlenek olykor kezelhetetlen indulatainak a hulláma.

Kérdés, kit nevezünk komoly embernek. Ez esetben talán életkori megjelölést is tehetünk, miszerint az illető nem kamasz, hanem olyan felnőtt, aki rendelkezik valamilyen tudás-

sal, amit – ezek szerint – jobb, ha megőriz a hagyományos kommunikációs felületeknek. Ezen túlmenően vélhetőleg nem gyakorlott virtuális generációs, mert a neten nem képes hatékonyan megvédeni önmagát. De a legfontosabb, hogy talán nincs is szüksége arra, hogy találkozzon idegenekkel és azok kérértlen véleményeivel vagy leértékelő kommentjeivel.

A fent idézett oldal hozzászólóiban felmerült, hogy megoldható lenne a személyazonosság vállalása, amihez persze be kellene mutatni egy igazolványt a szerkesztőségben, ennek pedig vélhetően erősen korlátozó hatása lenne a kommunikációra. Jó gondolat, csak kivitelezhetetlen. Több százezer vagy millió ember nem fogja magát valódi adatokkal feltüntetni, mert élvezi és talán már szüksége is van a névtelenség álcájára.

Az idősebb nemzedék számára mindez olyan történelmi időkből lehet ismerős, amikor a névtelen feljelentések következtében bárki életét veszthette vagy börtönbe kerülhetett, ezért kizárt, hogy pozitívan lássák ezt a jelenséget. A politikai hatalom eszköze volt ez a fajta manipuláció, amellyel a saját céljai érdekében kiaknázták az emberek félelmeit és szorongásait. Nem biztos, hogy a feljelentő végtelenül rossz ember volt, de sok esetben gyenge és érdekvezérelt, aki azt hitte, így majd megússza.

A mai névtelenség természetesen jóval súlytalanabb. De a csoportlélektan szabályai szerint ez esetben is feloldja vagy feloldhatja azokat a morális gátakat, amelyek azonnal működésbe lépnének, ha névvel és arccal kellene megszólalni. Bizonyosan vannak esetek, amikor igencsak meglepődnénk, ki áll egy-egy minősíthetetlenül agresszív és fenyegető komment mögött. Ha fantáziánkban ilyenkor az a filmekből ismert figura jelenik meg, aki elől minden jó szándékú ember menekül, lehet, hogy

tévedünk. Könnyen előfordulhat ugyanis, hogy az illető jól kvalifikált pozícióban él, és csupán az indulatait és ön maga számára is ismeretlen agresszióját próbálja így kiélni.

Ahogy már írtuk, számolnunk kell azzal is, hogy az internet felülete lehetővé teszi, hogy olyan emberek akadjanak össze, akik egyébként sosem beszélgetnének egymással. De elég fontos kérdés az is: vajon miért akarnak ennyien kommunikálni, és részlegesen (önmaguk által kontrolláltan) láthatóvá válni?

A BLOGOK

A blog egy olyan periodikusan újabb bejegyzésekkel bővülő weblap, amely ezek sorozatából áll, függetlenül attól, hogy mi az oldal témája, formája és hogy nyilvánosan elérhető-e. A bejegyzések leggyakrabban – de nem szükségszerűen – fordított időrendi sorrendben vannak. A blogok többsége nyilvános weblapként működik bármely internethasználó által elérhetően. Az eredeti „weblog” kifejezés a web és log (napló) szavak összetételéből keletkezett, ebből rövidült a mára bevetté vált blog, avagy „binarylog” alak. Témája sokrétű: lehet egyszerűen egy interneten közzétett személyes, egyéni napló, de lehet egyéni vagy csoportos politikai véleménynyilvánítás vagy üzleti jellegű kommunikáció eszköze is, és lehetségesek tematikus blogok is (például kifejezetten csak az irodalommal foglalkozók). Ennek megfelelően a szerzők köre az alkalmi szerzőktől a nagy írói közösségekig, sőt vállalatokig terjed. Sok weblog teszi lehetővé a látogatóknak nyilvános megjegyzések írását az egyes bejegyzésekhez, ami közösségek kialakulásához vezethet.

A blogok gyakorlatilag semmiféle formai vagy tartalmi megkötéssel nem rendelkeznek, bár többségük továbbra is hosszabb-rövidebb, döntően szöveges bejegyzésekből áll. A blogok esetében – mint általában a weblapoknál – nagyon jelentős a linkelés lehetősége, amely a bejegyzések kontextusba helyezését segíti elő. A bejegyzéseknek tipikusan permalinknek nevezett saját, állandó és egyedi linkjük van, amelyen hivatkozhatók.

(<http://hu.wikipedia.org/wiki/Blog>)

„Kedves Naplóm...” – születtek a bejegyzések még pár évtizeddel ezelőtt is a leányszobák rejtekén. A legjobb könyvecskek kulcsosak voltak, és feltétlenül egy titkos helyen pihentek addig, amíg az íróik ki nem nyitották, hogy megosszanak velük valamit.

A mai személyes blog sokat őriz ebből a hangulatból: egy ember mindennapjait, életét, érzelmeit, gondolatait tartalmazza. Csak éppen nem a titkosság a fő erénye, hanem éppen a nyilvánosság. Persze blogot írni egyfajta „megjelenés” is a neten. Lehet követőket találni, akikből talán barátok lesznek, vagy ismerősöket, akik ugyanazokat a dolgokat hozzánk hasonlóan élik meg és hasonló reakciókat adnak rájuk. Csoportszerveződés zajlik, amelyben a blogger a vezető. Jó esetben a csoportnorma békés körülmények között alakul, és nincsenek negatív kommentelők (akik maguk nem hoznak ugyan létre semmit, viszont bármit szívesen tönkretesznek). A blogger érzelmei vezérlik a csoporthangulatot, amely aztán vagy önálló életre kel (amennyiben a kommentelők is beszélgetni kezdenek egymással), vagy reakció nélkül marad. Annak idején a naplót általában a titkosság utáni vágy, a megfogalmazott és a le-

írás után maradandóvá vált emlékek megőrzése vezérelte. Nem lehetünk benne biztosak, de a naplóírók között bizonyára voltak magányos, vagy érzelmileg elhanyagoló környezetben élők is. Volt, akinek írói hajlamai is megnyilvánultak, másoknak viszont elég volt, ha kendőzetlen véleményüket legalább a papírlappal megoszthatták.

A női blogok szerzői sok esetben a saját életükről írnak, míg a férfiak az olyan „közös témákat” preferálják, mint a nők, a párválasztási nehézségek, a férfiattitűdök stb. Az első lágyabb, a másik harciasabb, ahol megtörténhet, hogy kicsit kioktatják egymást, vagy olyan véleményt nyilvánítanak, amelyben kevés a megengedő érzelem.

A blogger számára természetesen fontos az olvasottság is. Komoly befolyásoló tényezőt jelent az itt-ott felröppenő hír, hogy nagy olvasottsággal akár egy-egy hírportál címlapjára is fel lehet kerülni. Az érdekes az, hogy miközben arról hallunk, mennyire nehéz az emberi kapcsolatokat jól működtetni, naponta növekszik az interneten kapcsolatot létesítő emberek száma, akik a szűkített kommunikációs csatornákon megelégszenek egymás virtuális jelenlétével.

Talán az időhiány, talán az élet kiábrándító eseményei vezetnek oda, hogy ez a fajta kapcsolódás ilyen népszerűvé válik. És bár valóban szenzációs lehetőség egy több ezer kilométerrel messzebb lakó ismeretlennel beszélgetni, akit lehet, hogy sosem fogunk élőben látni, a mindennapi blogolás nem erről a kapcsolati formáról szól, inkább valamiféle híradás az életről.

Ha lélektanilag elemezzük ezeket a perszonális naplókat, nem nehéz megállapítanunk, hogy a személyességből adódóan ezek valójában ego-pillanatfelvételek, vagyis egy-egy eseményt, gondolatot exponálnak a blogger életéből. Az interne-

ten olvasható blogok tehát olyan én-kiterjesztésnek is felfoghatók, amelyben az író „kiteszi” önmagát és gondolatait az arctalan közösségnek, mintegy személyes terébe vonva az internetet. Nem tudhatja, hogy kik és mikor fogják olvasni, nincs garancia semmire, csak azokban a lélektani szabályokban lehet bízni, amelyek a csoportszerveződésnél törvényszerűen jelentkeznek. Tulajdonképpen merész vállalkozás, mert érzelmileg kell vezérelni a folyamatot, bízva abban, hogy a tudattalan normák működni fognak. A leírt mondatok szűk lehetőséget biztosítanak csak a megmutatkozásra, ami azt is jelenti, hogy a kevés valódi információ között jelentkező hézagokat az olvasók fantáziája fogja kitölteni. Amennyiben ezt jóindulattal teszik, akkor nincs baj, ám ellenkező esetben a blogger moderálásra kényszerül, vagyis meg kell tisztítania a terepet a destrukciótól. Ez nyilvánvalóan nem járhat jó érzésekkel, hiszen a megértésre vágyó író nehezen tud mit kezdeni a negatív közlésekkel, amelyek ráadásul nem is „akármiről”, hanem az életéről szólnak. Előfordulhat persze az is, hogy a blogger olyasmit ír le, ami valójában nem teljesen a saját személyiségéről szóló tudatos közlés. Ez a virtuális tér sajátossága. Aki ír, ezt ugyanúgy névtelenül teszi, tehát tudattalan érzelmeinek nagy része is megnyilvánulhat. Láttam példát olyan blogra, amelyben a leírt soroknak komoly következménye lett a valódi életben, vagyis a realitásban. A tisztázás és a magyarázkodás ilyenkor csak egy pszichológusi rendelőben értelmezhető. Egy párkapcsolatban már nem egyértelmű a belegondoló, elfogadó reakció, mert az érzelmek elsodorják a feleket. Ha például egy blog sorai csakis agresszív közléseket tartalmaznak, hiába elnagyolt a megjelenő személyiségprofil, a valóságban nem teszi lehetővé, hogy az illető bebizonyítsa, „azt csak írta”, igazából ő nem is ilyen.

Vannak olyan blogok, amelyek „komolyak”, vagyis jelentős információközlést valósítanak meg, és a közölt ismeretek – szándékaik szerint – valódiak. Ezekből valóban sokat lehet tanulni. A blogoknak – szerte a világon – még versenyeket is rendeznek, ahol különböző kategóriákban szavazni lehet rájuk. Nálunk a legnépszerűbb/legrangosabb ilyen megmérettetés talán a *hvg.hu* által 2005-ben újtára indított Golden Blog elnevezésű verseny, amelyet több kategóriában hirdetnek meg. A szakmai zsűriben újságírók és ismert bloggerek értékelnek, de van közönségdíj is. A sokszínű tematikában írt blogok közt (hír, politika, tudomány, gasztro, mainstream) megtaláljuk azokat a magas információtartalmú oldalakat is, ahol a szerzők elmondják: igyekeznek a hivatalos sajtóban nem, vagy eltérően közölt híreket a nyilvánosság elé tárni. Nyelvtanulásban, fordításban segítenek azok, amelyek az amerikai szlengszótárakat bővítik. Egy-egy tudományághoz kapcsolódó oldalon pedig kérdésfelvetéseket és publikációkat találhatunk.

Persze szép számmal vannak olyanok is, amelyekben az „én is leszek valaki” vagy a „megmutatom magam mindenkinek” a vezérelv, vagyis leplezetlenül az exhibicionizmusról szólnak. Valóban ennyien akarják magukat viszontlátni egy-egy oldalon? A lehetőség mindenkinek adott. Nem kell hozzá más, csak egy internet-hozzáférés és minimális készség a webfelület előállítására. Nincs színvonal, elvárás, korrekció, de vannak durva helyesírási hibák és közönséges mondatok.

Az internet önszabályzó funkciója persze egy idő után vélhetően erősen megosztja majd a blogtereket, és talán megjelenik valamiféle szelekció is. Amíg azonban a tartalom tetszőleges, nincs más lehetőség, csak az erőteljes (kézileg vezérelt, egyéni) szűrés. Márpedig úgy tűnik, egyelőre nincs életkori, is-

kolázottsági gátja a jelenlétnek. Az írástudók csoportja mellé felsorakozott egy másik, komoly méretű tömeg, amelynek tagjai valóban hajmeresztő közléseket publikálnak. Ettől persze az értékes még értékes marad.

Csak meg kell találni.

És az Y generációnak már a szeme se rebben, ha elképesztő tartalmakat talál. Csak megvonja a vállát, hiszen ebben az internetes demokráciában gyakorlottabban mozog, mint a felmenői. A világban közben zajlik az értékrend átalakulása, a régi harcol az újjal, a könyvespolc a Wikipédiával. Lehet hálózatban élni, csak meg kell találni azt a közösséget, ami igazán és értelmesen befogad vagy körbevesz.

III.

HA AZT MONDOM: MULTIMÉDIÁS ÜZEMMÓD...

AZ Y GENERÁCIÓ VILÁGA

Áll a tanár az egyetemi előadó táblája előtt, és kiegészítésképpen még beszél egy pár szót Ligeti György zeneszerzőről. Arról is, hogy a zene mennyire fontos a kultúrában, mit kap a világ ezzel az örökséggel. A hallgatók – egyébként nem zeneművészetisek – figyelnek, bár többen a laptopjukat nézik, és vannak, akik picit szunyókálnak vagy némán merednek maguk elé.

Minden a szokásos kora délutáni egyetemi hangulatban zajlik.

– Ligeti György szerezte a zenéjét a 2001 Űrodüsszeiának is – jegyzi meg egy hallgató.

– Stanley Kubrick csak felhasználta Ligeti zenéjét. Nem kereste meg Ligeti Györgyöt azzal a megbízással, hogy komponáljon zenét a filmjéhez. Ligeti hét évvel korábban írta a darabot – javítja ki a tanár.

– Pedig én utánanézttem a Wikipédián – mondja egy másik hallgató –, és ott van a filmnél, hogy zenéjét szerezte Ligeti György.

– Az rossz, pontosabban félremagyarázott adat – feleli a tanár.

– Ligeti sosem írt zenét filmekhez. Sőt be is perelte Kubrickot. Nyert is. Később aztán megenyhült a viszonyuk, mikor Ligeti látta, hogy egy komoly alkotóról van szó. Egyszóval Stanley Kubrick csak felhasználta Ligeti zenéjét – összegzi a tanár.

– De ez van a Wikipédián!

– Akkor sem igaz – mondja a tanár.

– Hát... – mondja végül a hallgató, és megvonja a vállát. – Egyéb-
ként meg, végül is, nem tök mindegy?

**MINDEN FENT VAN,
AVAGY AMI A NETEN NINCS, AZ NINCS IS...**

A fenti sorok egy valóságban is lezajlott párbeszéd részletei. A beszélgetés két olyan ember között folyt, akik közül az egyik még az internet előtti korszakban szocializálódott, a másik meg húsz évvel később, már az információs korban.

Pléh Csaba akadémikus, a BME kognitív tudományi tanszékének professzora nyilatkozta pár hónappal ezelőtt a *Népszabadságban*: „...a tudáshordozók változása miatt természetesen új készségeket kell megtanítani. A legfiatalabb generációk számára az, ami nincs az interneten, az már nem is létezik. De mi van akkor, ha a pi értéke valahol nem 3,14 hanem 3,41?”

Az internet tehát nem tökéletes biztonságú tudásbázis. Mégis, az Y generáció fiatal tagjai számára már sok esetben egyértelműen ez az egyetlen érvényes hírforrás. Csak éppen külön kellene választani a helyeset a helytelentől, a valódit a hamistól, az igazat a tévestől. Ami viszont mégiscsak alaptudást igényel. A valóság feltérképezése helyett csak a netet használni forrásként tehát hiba.

Az elektronikus lehetőségeknek persze van még egy funkciója, és ez a gyorsaság. „Ha a neten kikeresem, megrendelem, lebankolom”, akkor pár perc alatt lebonyolítható egy olyan folyamat, amihez régebben órák vagy napok kellettek. Ez komoly előny.

A fogyasztói társadalomban egy munkavállalónak, de egy egyetemistának is – ugyan más-más okok folytán – már szinte elképzelhetetlen, hogy hétköznapi délután nézegesse a kirakato-

kat, válogasson vagy ücsörögjön egy könyvesboltban, antikváriumban. Nem teheti/teszi meg, mert nincs idő ilyesmire, és valahogy időpocsékolásnak is tűnik. Olyan régimódinak. Aki továbbra is a könyvtárakban kotorászik, az sokkal lassúbb embernek látszik, miközben a világ azoké, akik pillanatok alatt tudnak ismereteket szerezni.

Marad a bal egérgomb, és a gyorskeresők segítsége.

Az Y generáció együtt nőtt fel a technológiával, ezért természetes, hogy erre támaszkodik a jobb munkavégzés érdekében. Hiszen sok esetben a személyes kontaktus helyett az e-mail és a szöveges üzenetek egyszerűbbnek látszanak. Előadások hallgatása helyett is szívesebben olvasnak internetes cikkeket a könnyű elérhetőség miatt.

Változik a világ.

De még mindig nincs fent minden az interneten, és ez egyben azt is jelenti, hogy van olyan tudás a világban, amelyhez továbbra is csak a régi módszerekkel lehet hozzájutni. A probléma azonban az, hogy ma már – a tévé képernyőjén elhangzottakhoz hasonlóan – az internetes médiafelület információit is kivétel nélkül igaznak hisszük. Még hozzá annak ellenére, hogy tudjuk: a webes tartalmak ellenőrzése (néhány kivételtől eltekintve) szinte sosem történik meg. A szabadságnak ez az ára, vagyis egyáltalán nem biztos, hogy a szabad információ egyúttal torzítatlan, töredezetlen, hibátlan vagy értékes is.

A „majd megnézem a Google-ban” kitétel, vagy épp a terjedőben lévő „kiguglizni” kifejezés azt jelzi, hogy lassan mindenki ebben a keresőrendszerben gondolkodik. Miközben elfeledkezünk arról, amit Dessewffy Tibor *Bevezetés a jelenbe* c. tanulmánykötetében* így fogalmazott meg: „Az információ nem

* Dessewffy Tibor: *Bevezetés a jelenbe*, Nemzeti Tankönyvkiadó, 2004

tudás. Nem szabad összekeverni a megnövekedett információ-áramlást (...) és a tudást, illetve a bölcsességet.”

Ez a megállapítás nagyon fontos. Ma a könnyű hozzáférés okán sok témában érezhetjük „jól informálnak” magunkat, ám ez különbözik attól a tudástól, ami lehetővé teszi az információ alkalmazását, netán létrehozását.

Mindannyian jártunk már fogorvosnál, ezért – legalábbis nagy vonalakban (a gyakorlottabbak egészen pontosan) – el tudnánk mondani a fogtömés folyamatának lépéseit. De ettől még nem írhatnánk ki az ajtónkra, hogy „fogorvos”, hiszen csak információnk van róla, nem pedig tudásunk. Ehhez hasonlóan vannak olyan témák, amelyekhez „mindenki ért”, vagy azért, mert közeliak a tapasztalatai, vagy mert – érzése szerint – viszonylag hézagmentes információkkal rendelkezik, vagy pedig egyszerűen érzelmileg kötődik a dologhoz. Ilyen a politika, a foci, de a pszichológia is, és még sorolhatnánk. A valódi tudás ezzel szemben mély ismereteken alapszik, hosszas tanulási folyamaton, gyakorláson és továbbképzésen.

MI A FONTOS ÉS MI KERÜL A „TÖK MINDEGY” KATEGÓRIÁBA?

Ahogy a fenti élő jelenetben is láhattuk, sokszor érkeznek olyan reakciók a fiatalabb generáció tagjaitól, amelyek hirtelen más megvilágításba, súlycsoportba helyeznek dolgokat, jelenségeket, tényeket. Ettől aztán képződik némi értékválság, mert ugyan ki lesz az, aki megmondja, mi az időtállóan fontos, és mi a „tök mindegy/*whatever*” kategória, amelyre csak megvonjuk a vállunkat.

Annak idején az X generáció is kiborította a szüleit, idősebb kollégáit és a közvéleményt azzal, hogy megváltoztatta a divatot, a viselkedéskultúrát és a gesztusrendszert. Nyíltan vállalták a véleményüket, növesztették a hajukat, és éltették a tudatmódosító szerek hatását. Komoly értékválságot idéztek elő a konzervatív, „majd én megmondom, mit kell tenned” típusú felnőtt-társadalomban azzal, hogy a parancsokat, nevelési célzatú utasításokat egytől egyig félresöpörték.

Ennyiben hasonló a két helyzet: a lázadás és a fejlődés mindig veszteséget is termel, vagyis nincs mindenre tökéletes értékállósági garancia.

A különbség talán annyi, hogy a mai fogyasztói társadalom értékválsága ráerősít a generációs trendre. Harminc évvel ezelőtt sem kellett mindenkinek tudnia, ki volt Dosztojevszkij, nagyjából milyen műveket írt vagy épp hol született. Mégis, az ehhez hasonló információkat az általános műveltség részének tartották, vagyis ha hézagosan is, de illett őket tudni. Voltak a kultúrának, tudománynak olyan szegmensei, amelyeket „közismeretként” tartottak számon, és az iskolai képzés részei voltak. Ma sincs ez másképp. A megtanult vagy megtanulható dolgokhoz fűződő érzelmi viszonyban azonban komoly változás látszik.

Amikor ma azt halljuk, hogy tekintélyrombolás zajlik, akkor tudnunk kell, hogy ezt nem az Y generáció indítja, hanem az a társadalmi formáció, ami sok mindent feláldoz a gazdaság oltárán. A profit megszerzése elég nyomós érv ahhoz, hogy a média teljes felületével a felszínt és a súlytalant ontsa parttalanul mindenre. Ez pedig azt jelenti, hogy ma sokkal könnyebben megmondjuk, ki szerepel legtöbbször a bulvármédiában, mint tudnánk egy-egy fontos tudós, esetleg kortárs író nevét. A habkönnyű információk tengerén úszkálva a súlyosabb nevek eltűnnek, és

egyáltalán nincsenek jelen a köztudatban. Az emberekben pedig újra feltámadt az igény arra, hogy inkább a gondolkodást nem igénylő, mesészerű elemeket tartalmazó információk felé forduljon. Egy borzasztóan nehéz nap után még az irodalomtudós sem feltétlenül Seneca művével vigasztalódik. (Maximum belelapoz az olvasmányosabb Ovidius-sorokba.) De a viccet félretéve: a fenti gondolattal nem azt akartuk mondani, hogy csak a veretes műfajok állják meg a helyüket. Csak éppen fontos észrevenni, hogy a médiakínálat nem az értelmes tartalom felé hajlik, hanem jó pár éve megindult a konzum vagy kommersz irányába.

A VALÓSÁGSHOW-K VILÁGA

Végy egy csoport jól összeválogatott embert, zárd össze őket egy házba vagy egy szigeten, és figyeld meg, mit csinálnak önmagukkal, egymással és azzal a zárt világgal, amelybe „kényszerültek”.

Ezt a műsortípust a korai szociálpszichológia amerikai kutatói már feltalálták: az első úttörő eredmények a csoport lélektani működéséről az ilyen teszhelyzetek megfigyeléséből születtek. Aki látta a híres Stanford Egyetem kísérletéről szóló filmet, amelyben emberek a kísérleti körülmények következtében kivetkőztek önmagukból, az nem valószínű, hogy hű nézőjévé válna az új díszleteknek.

Miért kerül mégis a képernyőre az a laikus kísérlet, amelyben szinte laboratóriumi módon szeparált és preparált csoportokat nézünk, és egy olyan folyamatot, amelyben a szereplők pszichés traumákat élnek át a szemünk előtt vagy később, a kérszerű médiaszereplés utáni valóságban.

Valójában miért érdekes ez?

Amint azt Mike Featherstone *A test a fogyasztói kultúrában* c. tanulmányában* Pachtet idézve írja: az igazán népszerű hősök ma már nem a hatalmasok, a birodalomépítők, a feltalálók, akik véghezvittek valamit. Notabilitásaink filmsztárok, popénekesek, a szabadidejükben látható „szép” emberek, akik inkább az élvezet filozófiáját hirdetik, mintsem a fegyelemét és a nehéz erőfeszítéseket.

Ebben a társadalmi helyzetben az értéket nem a műveltség, az okosság, az iskolázottság vagy a türelmes munka és a tanulás jelenti, hanem az azonnal megszerezhető javak, a könnyen elérhető, bármilyen színvonalú siker, aminek a háttérében esetleg semmiféle erőfeszítés nem áll.

A valóságshow-k szereplői a műsor folyamatos sugárzása következtében szinte családtaggá válnak, a képernyőn látható művi életük beépül a képernyő előtt ülők mindennapjaiba, akik szinte helyettük is beszélgetnek és éreznek. Saját tapasztalatom volt, hogy az egyik show szereplői egy szituációban négyen a *La Marseillaise*-t dúdolták, majd később hosszan próbálták kitálatni, hogy mi is ez a dallam. Végül kiegyeztek abban, hogy ez a *Híd a Kwai folyón* c. film egyik betétdala. Ha akkor a képernyő alján végigszaladt volna egy információ, hogy „Kedves nézők, ez bizony nem az volt”, talán elmondhatnánk, hogy a csatornánál a szerkesztők éltek a korrekció lehetőségével, és így nem történt volna meg, hogy az egyre kevésbé olvasó és művelődő ifjúságban gyökeret ver a dallam és vele együtt a rossz cím is. De az élő adás természetesen ezt nem tette lehetővé.

* Featherstone, Mike: „A test a fogyasztói kultúrában”. Erdei Pálma fordítása. In: M. Featherstone–M. Hepworth–B. S. Turner: *A test. Társadalmi fejlődés, kulturális teória*, Budapest, Jászóveg Műhely, 1997

A show-k szereplői általában olyan emberek, akiket meghatározott szempontok szerint válogatnak. A nézettség növelése érdekében a cél nyilvánvalóan az, hogy a tudattalan csoportdinamika minél látványosabb és akciódúsabb legyen. Ha 8-10 embert összezárunk, a válogatás szempontjai nagyon fontosak lesznek, mert a személyek érzelmi működése, viselkedése, kommunikációja, egyszóval a személyiségek adottságai alapozzák meg a csoport működését. Homogén lesz a csoport, ha pl. mindenki egyfajta problémával küzdő és nagyjából egy színvonalon mozgó személyiséggel rendelkezik, de heterogén, ha a tagok különböző személyiségjellemzői nagyon eltérnek. Gondoljuk bele, milyen békés tud lenni a gyerekes anyukák csoportja, és milyen robbanékony lehet egy börtönviseltekből álló férficsoport. A várható csoportműködés általában pszichológiai törvényszerűségeken múlik, és a show érdekében ez elég biztonságosan előre megjósolható. Ha kevesebb a nő, mint a férfi, akkor beindul majd a rivalizáció a „hímek” között akkor is, ha egyébként nem társskereső műsort látunk. Ha egy-két agresszívebb személyiség is bekerül, akkor pedig borítékolni lehet, hogy feszültség gerjed majd, mert le fogják futtatni a „csípési sorrendet” kialakító játszmákat, vagyis a tagok besorolását a csoportba, a vezetőtől kezdve a marginális pozíciókig.

Pszichológiailag ez azt jelenti, hogy ilyenkor egyáltalán nem a valóságot látjuk, hanem a manipulált körülmények között létrejövő, egyre fokozódó feszültség törvényszerű fejleményeit. Aki ismeri a csoportlélektan téziseit, tudja, hogy nagyon rövid idő alatt kialakulnak a tudattalan csoportnormák, amelyeknek aztán mindenki igyekszik megfelelni: leosztják a szerepeket, amelyekből nehéz kiszállni, és egy idő után még a legszelidebb csoportban is indulatok keletkeznek, amelyek vagy valódi

destruktivitásban (agresszió, rivalizáció, bűnbakképzés), vagy a szexualitás gerjedésében manifesztálódnak.

Amikor a néző ül a képernyő előtt és ezeket a számára is tudattalan csoportfolyamatokat látja, nem tudja, mit néz, hiszen számára inkább izgalmat jelent ez az élethelyzet és a szereplők viselkedése. A cél, a nagy jutalom pedig rendkívül vonzó. A mai társadalom nagy része soha nem tudna magának házat venni vagy milliós fizetést elérni. Az elérhető nyereség – ha csak átmenetileg is – komoly életminőség-változtatással kecsegtet. Olyan célnak látszik tehát, amiért minden beáldozható.

A nézőknek szóló tudattalan üzenet pedig az, hogy elég jókor jó helyen lenni, ha szerencsés valaki, övé lesz a siker. Tudjuk viszont, hogy a prózai valóság nagyon is másként fest: ez csak mese a képernyőn, amiért komoly árat kell fizetni. Aki nyomon követte a szereplőkről szóló médiahírvérést, láthatta, hogy sokuknak valójában az élete tört ketté a műsor pár hónapja alatt, hiszen olyan változásokat élt meg, amelyről ő maga is elhitte, hogy valóság. Több héten keresztül címlapon szerepelni, majd eltűnni a semmiben, komoly pszichés traumát jelent. A műsoron kívül már azonnal látszik a realitás, ez pedig az, hogy a valódi világban valódi teljesítmény kell a megmaradáshoz.

A minta ezzel szemben mást sugall: szerencsével és illuzórikus elemekkel kecsegtet anélkül, hogy a következményeket is megmutatná. Az egyszerű összefüggés, a kiszavazás agressziója persze felidézheti bennünk az angol-amerikai filmek hideg-lelős fiúkollegiumi szertartásait, ahol a valóságban nem volt kamera, állandó tényezőként mégis ott voltak az agresszív csoportdinamikai tényezők. Ténylegesen is léteznek ugyanis azok az élethelyzetek, ahol a rendszer agressziója a csoportok agresszióját is mintázza. Ilyenek a fegyházak és fogházak, a zárt

intézetek és otthonok stb. A show-elemekkel tarkított csoportműködés mint műsортípus azonban nem a valóság, csak egy olyan laboratóriumi helyzet, amelyben emberek tárják fel a személyiségük olykor legrejtettebb vonásait, a nyereség és az ismertség érdekében.

MIÉRT IS PIACKÉPES?

Az információs kor megteremtette a fogyasztói társadalom multifunkciós médiafelületét, amely lehetővé teszi az azonnali és aktív bevonódást. A show-műsorok szavazási lehetőségei, az online felületeken tapasztalhatókhoz hasonlóan, azt az érzést keltik, hogy a nézőnek hatalma van. Dönthet sikerről és bukásról, megmaradásról vagy csúfos, korai hazamenetelről. Ez az igazi érzelmi kapcsolat a műsorral. A szabad megközelíthetőség lehetősége és a hatalom gyakorlásának az illúziója. Egy műsor akkor lesz sikeres, ha kellően addiktív, vagyis olyan érzelmi kapcsolatot képes kiépíteni a nézővel (hasonlóan az alkohol- és drogfüggéshez), amely mindennap visszahozza őt a képernyő elé. Ez részben a tartalom következménye, mert olyan dolgok kerülnek nagy nyilvánosság elé (férgek megevése, a nyereségként megcélzott, nőnek látszó, de valójában transzvesztita férfi, a képernyőn látható szex stb.), amelyek egyre nagyobb mértékben merítenek a tabu, az intimitás, az undorkeltés, az agresszió vagy az exhibicionizmus területéről. Nagyobb hatása van azonban az azonnali vágyteljesítésnek és azoknak a tudattalan hatalmi érzéseknek, amelyek – mint a szociálpszichológiai kísérletekben – addig nem tapasztalt kielégüléseményt nyújtanak.

Általában a „kisember” nézi az ilyen műsorokat, akinek saját életébe viszonylag kevés beleszólása van: inkább kiszolgáltatott, mintsem aktív alakító. Tehát nem milliárdos, nem üzletember, nem nagy hatalmú figura. Ő az igazi célcsoport. Neki van ugyanis szüksége arra, hogy átélje a kontroll élményét, amelyre a saját életében és valódi körülmények között képtelen lenne. A kontroll lehetősége ilyen esetekben többért: szavazás, SMS, kommentelés, blog indítása a témáról stb. Mind olyan eszköz, ami „mintha”-hatalmat ad. Legalábbis a műsor szereplői felett. Lehet büntetni és segíteni, sikerhez juttatni és minősíteni. Elmondani, hogy az illető mekkora nagyság, vagy éppen ellenkezőleg: lerántani őt olyan mélységekbe, ahol már az „emberi” jelzőért is nehezen indulhat. Mindezt gátlások nélkül. A multimédiás felület ugyanis megengedi a beavatkozást, és az érzelmi élmény azonnali és korlátok nélküli előhívását.

Ha valaki ilyen műsorok kommentjeit olvassa, általában elég gyorsan kialakuló és nagy intenzitású érzelmekkel találkozhat. A kommentelők nem sokat teketóriáznak: a legvulgárisabb szóhasználatkal élnek, bárkit és bármikor leértékelnek. Sajátos jelenség, amikor az értelmes diskurzust kialakítani próbáló mondatok írói válaszképpen olyan verbális eszközhasználatkal (obszcén megjegyzések, trágár lejárások) találkoznak, amelyekhez aztán elégtelennek bizonyulnak, és kénytelenek lesznek meghátrálni. Aki magyarázni akar, az könnyen átkerülhet az „okoskodó, hazudozó” kategóriába, akinek aztán többen nekiugranak. Az ilyen destruktív párbeszéd valójában persze semmire nem jó. Az eredeti téma feledésbe merül, és marad a párharc vagy egymás lejáratása.

Ez a szituáció természetesen nem csupán a valóságshow-k szereplőivel, hanem bármilyen témával, teljesítménnyel kapcsó-

latban megjelenhet. Az internet vagy mobil használatával teremtetett kapcsolat és párbeszéd csökkentett üzemmódja a valódi, teljes kommunikációs szituációknak. Nincs élő jelenlét, csak virtuális, a metakommunikáció szegényes és nincs vizuális kapcsolat, amely azonnali visszatükrözést jelentene a feleknek. Csak írásos kommunikáció van, amely teret ad az indulatok elhatalmasodásának.

Természetesen ez nem jelenti azt, hogy ne lennének olyan virtuális ad hoc közösségek, amelyek pozitív érzelmeket mutatnak egymás felé. A betegcsoportok köré szerveződő, az életproblémákkal, traumákkal kapcsolatos oldalakat általában segítőkész tagok látogatják. De ez leginkább csak a célzottan keresett vagy létrehozott körökre igaz. Ami az azonnal, szabadon megtalálható, nagy és meghatározó portálok nyitóoldalán virít, az sokszor az agresszió táptalaja. Ebben a kérdésben az internetet kutatók véleménye olykor jelentősen eltér egymástól. Sokan csak a pozitívumokat látják a hálózat lehetőségeiben – amiből, ha nem is kizárólagosan, de kétségtelenül sok van. Amikor az „emberi kapcsolatok kontra internet” téma előkerül, gyakorta érvelnek azzal, hogy a világháló segít növelni a sorstársi közösségek és kapcsolatok számát, valamint lehetővé teszi, hogy olyan emberek kommunikáljanak, akik egyébként sosem találkozhatnának. A közösségi site-okon évtizedek óta elvesztett társakat lehet fellelteni, és információkat lehet cserélni. Lehetőség van arra, hogy rövid időn belül olyan csoportok alakuljanak, amelyek jó és közösségi célokat szolgálnak. (Ilyen volt például a BKV-sztrájk idején a „tedd a szélvédődre, melyik busz/villamos vagy!” mottójú kezdeményezés, vagy a *bringakonyha.hu* oldal).

Ez mind igaz. De az is megfontolandó, hogy a virtuális kapcsolat mennyire képes helyettesíteni a valódit, és igazak-e

azok a félelmek, amelyek arról szólnak, hogy a közösségépítés olykor az utóbbi kárára történik. Sokszor hallani olyan kutatási eredményekről, amelyek szerint az internet (egyre növekvő) napi használata egyáltalán nem az emberi kapcsolatoktól vonja el az időt, hanem csak a házimunkától vagy az alvástól. Ennek némiképp ellentmondanak azok a pszichológiai híradások, amelyek arról szólnak, hogy a társadalom érzelmi állapota egyre rosszabb, a depresszió és a szorongások pedig kezdik háttérbe szorítani az öröm és a nyugalom átélésének lehetőségeit. Hallhatjuk, hogy a hálózatban játszható közösségi játékok birodalomépítő fajtái milyen nagyszerű közösségeket, klánokat hoznak létre. Erre mondhatná a kesergő klinikus, hogy egyre több azon felnőttek száma, akikben addikció alakul ki a játékkal kapcsolatban, és akik a saját családjuk helyett sokkal többet törődnek a virtuális csoportjukkal, amelyekben konfliktusmentesen létezhetnek, vagy éppen olyan érzelmeket élhetnek át, amelyeket a valóságban már régen nem. Ugyanígy ellentmond egymásnak az a két tétel is, hogy egyfelől a hálózati részvétel személyiségépítő lehet, illetve másfelől, hogy az egyéni győzelemre épülő játékok villámgyorsan olyan indulatokat tudnak gerjeszteni, amelyekben nem számít a másik személye, tudása. A rivalizációs düh nagyon gyorsan eltünteti azokat a pozitív érzelmeket, amelyek az „együttjátzás” élménye kapcsán egyébként létrejöhetnének. Az intolerancia még a műveltségi játékok esetében is hamar megnyilvánul (noha abban vélhetően iskolázott emberek vesznek részt), mintha elviselhetetlen lenne az időnkénti veszteség a játékban. A veszteség ilyenkor csak úgy viselhető el, ha a másik félből nem legyőző, hanem „csaló” válik, vagyis ezúttal is az ellenfél személyiségének leértékelése lesz a kivezető út. Ezt a jelenséget nevezzük *kognitív*

disszonanciának. A kognitív disszonancia szociálpszichológiai elméletét 1957-ben alkotta meg Leon Festinger amerikai pszichológus. Az elmélet alapgondolata, hogy amikor valamilyen új információ vagy tapasztalat ellentmond a korábbi elképzeléseknek vagy ismereteknek, akkor disszonanciát, belső feszültséget élünk át. Ez a disszonancia olyan szorongáskeltő állapot, amelyet csökkenteni igyekszünk. Az önigazolás pszichológiájának is szokták nevezni ezt a jelenséget, amelyben valaki az átélt szorongás csökkentésére alkot magyarázatot. „Ha valakinek nincsen pénze Mercedesre, és ezért kis Polskival jár, azt mondhatja: jobb is ez így, legalább könnyebben parkolok...”

A játékokban elszenvedett vereség sokakban valódi narcisztikus dühöt válthat ki. Ez azt jelenti, hogy az illető a játék után – meghamisítva olykor a realitást is – a személyiségét ért támadásnak éli meg a kudarcot, nem pedig egyszerűen a saját gyengébb teljesítménye eredményeként. Ilyenkor ugyanis el kellene ismernie, hogy „most nem ment annyira”, vagy „a másik jobb, okosabb, felkészültebb volt nála”. Akinek a személyisége kiegyensúlyozottan működik, egy ilyen élményt tapasztalatként kezel, nem pedig sérülésként, amelyre támadással kell reagálnia. Ha a vereség elviseléséhez az ellenfél lejáratása és erodálása kell, akkor olyan kognitív folyamatokat kell beindítani, amelyekkel csökkenteni lehet a haragot, miközben felmentést lehet kapni a felelősség alól.

Az internet kiváltotta viselkedésformák és érzelmek tekintetében az igazság valószínűleg ezúttal is valahol középen van. Vagyis annak az embernek, aki kellően felvértezett személyiséggel, jó és stabil értékrenddel, önértékeléssel és önbizalommal rendelkezik, legalább egy fokkal mindig fontosabbak lesznek az emberi kapcsolatai, mint a pusztán virtuális létezés pillana-

ta. A virtuális és a reális világ közti egyensúly tehát kiemelkedően fontos. Fel kell készülnünk viszont arra, hogy már egy újabb (Z) generáció is létezik, amelynek életében a virtuális evolúció még inkább természetes folyamat. A virtuális térben való identifikáció következményei viszont még nem ismeretesek. Keveset tudunk még a hatásokról és viszonyhatásokról, lesznek-e, és milyenek a fejlődés következtében előálló karakterváltozások.

TEKINTÉLY ÉS PRESZTÍZS ÉS A ROMBOLÁSA...

Ma már vannak olyan online hírportálok, melyek bizonyos írássok után letiltják a kommentelés lehetőségét. Érthető módon hozták meg ezt a döntést. A szerkesztők kénytelenek ugyanis szabályozni azt a szellemet, amit valamikor a multimédiás platformok kiengedtek a palackból, és az utóbbi években már nem sikerült visszagyömöszölni, mert önálló életre kelt...

A szabad kommentelés világában nincsenek szabályok. Vanak moderátorok, akik kitilthatják a trágár vagy fenyegető *nickeket*, nincs azonban recept a *re-nick* azonnali megszületésére. Bármikor bárki újrakezdeheti. A figyelmeztető mondatok hatastalanok, sok esetben csak azt eredményezik, hogy a kommentelők megállapítják: a moderátor se teljesen normális.

Időközben az online portálok is rájöttek: nem lehet arra számítani, hogy a kommentelők csoportjában önszabályozó hatás alakul ki, és majd egymást moderálják. Kár lenne azt hinni, hogy a jó érzések uralják a terepet, és megadják a tudattalan csoportszerepeknek a „megengedő” stílust. Nagy általánosságban

ugyanis az agresszió és a negatív értékítéletek, az ellenkezés és a tagadás szilárdul meg, és ez adja meg a mondatok felhangját.

Nem állítjuk, hogy nincsenek kivételek. Léteznek olyan meghatározott céllal és közös tematikával létrejött fórumok, ahol valódi információ- és tapasztalatcsere zajlik, és rendszeres a segítségnyújtás. Az ilyen laza csoportoknak vélhetőleg közös eleme, hogy a téma érzelmileg egyformán pozitív előjellel fontos mindenkinek, ami kiszorítja azokat, akik lényegében anarchiát generálnának azzal, ha agresszívan vagy leértékelő módon viszonyulnának egy másik taghoz. A nagy hírportálok ezzel szemben beszorulni látszanak a bulvárosodás kényszerű folyamatába, amivel egy ördögi kör alakul ki. Ha ugyanis nincs szafos bulvárhír és destrukció, akkor kevés az olvasó... Ha sok az olvasó, akkor viszont válogatás nélkül megjelennek azok a csoportthadások és pszichológiai jelenségek, amelyhez az internetes felület adja a kezdőlökést. Komoly gazdasági kérdések ezek, és nincs bennük szerepe emberi érzelmeknek. Az eladható reklám és olvasottság/nézetség az egyetlen meghatározó tényező.

A szabad hozzáférés következtében kialakult csoportjelenségek közül talán a tehetség és a siker leértékelése a legkiábrándítóbb sokak számára. Különösen figyelemreméltó, amikor azt láthatjuk, hogy egy lehetséges pozitívum, amelyet értékelni lehetne, egy roncsoló (korrodáló) érzelmi folyamat áldozatául esik. Sok példát lehetne most felhozni, de talán az egyik legismertebb történet Susan Boyle-é, az egyszerű háziasszonyé, aki a *Britain's Got Talent* című tehetségkutató tévéműsorban nem áttallott a saját, eredeti külsejével kiállni ezek elé. Szomorúan állapíthatjuk meg: bátor tett volt tőle. Ma egy közszereplő esetében szinte mindegy, hogy milyen tehetséggel vagy tudással bír, ha nem üti meg az elvárt attraktivitási mércét, komoly ag-

resszióra számíthat a közvélemény irányából. Boyle története jól példázza, hogy a média és az internet együttes erővel teremti meg a lehetőségét annak, hogy minden és mindenki transzparenssé váljon, ami nemcsak azt jelenti, hogy negatív vélemények születhetnek róla, hanem azt is, hogy az illető személyes életének a határa is átjárhatóvá válik. A következmény: a személy magánélete, tulajdonságai – minden szankció nélkül – az állandó leértékelés és öncélú negatív kritikák céltáblája lesz.

A Boyle-jelenség annak a kisembernek a történetét illusztrálja, aki kimerészkedett az aknamezőre, mert elhitte, hogy csak azt kell tennie, amihez ért, és nem lesz baj. Ami viszont vele történt, az esszenciálisan hordozza a valóságunk minden jellegzetességét.

Nem csak arról van szó, hogy a sajtó a pikáns részletek szalagcímait lobogtatja, hiszen tudjuk, ezek a lapok a példányszámokból élnek. Az emberi reakciók az igazán fontosak, amelyeket a kommentekben és blogokban olvashatunk. Ezeket ugyanis vélhetőleg a Boyle-hoz hasonló kisemberek írják, akik szintén a maguk prózai életét élik, csak nem merészkednek a nyilvánosság elé. Ők a net láthatatlan köpenyébe burkolózva lekicsinylők, agresszívek. Az sem valószínű, hogy mindegyik hozzászóló gyönyörű volna, hiszen általában kevesek tudják magukénak egy topmodell tulajdonságait. A legnagyobb baj az, hogy az ellenséges attitűdöknek egy lényegében teljesen ismeretlen ember lesz a céltáblája, akiről valójában semmit sem tudhatunk.

Azt a tudattalan elhárítómechanizmust, ami ezt a felületképzést és az indulatok lecsapódását lehetővé teszi, *projekciónak* nevezzük. Jellemzően akkor működik intenzíven, ha valakiben eleve túl sok az indulat, a bizonytalanság, szorongás a saját élete vagy személyisége miatt. Ha ezek a kezeletlen érzelmek elér-

nek egy szintet, vagyis tarthatatlanná válik a helyzet, mert már olyan sok feszültséget okoz a hétköznapiakban, akkor kiutat keresnek a tudattalan mechanizmusok. A cél a feszültségcsökkentés lesz, a kiút pedig olykor a nyílt, verbális agresszió, ami névtelenül biztosítja mindennek a leértékelését, ezzel okozva átmeneti megkönnyebbülést.

Mondhatnánk persze, hogy ez a jelenség korábban is mindennapos volt, és egyáltalán nem igaz, hogy régen mindenki szeretett és tisztelt mindenkit. És ez igaz is. Csakhogy a mai fogyasztói társadalomban az elektronikus médiának köszönhetően a negatív indulatok kifejezési lehetőségei óriásira nőttek, miközben sokkal láthatóbbá is váltak, mert egyszerű őket megközelíteni. Leginkább az a szomorú mindebben, hogy az emberek mintha elfelejtettek volna együtt örülni, vagy épp drukkolni valakinek. A pozitív érzelmekkel való azonosulás kiment a divatból.

Régebbi korokban, aki sikeres volt saját területén, azt tisztelték, személye nem volt felcserélhető, életútja és gondolkodása tanulságokat hordozott. Nem volt szokatlan, hogy tanítványok, barátok vették körül, akiknek átadhatta a tudását, és ezekben a kapcsolatokban nem volt jelen a rivalizálás, a mohó birtoklás kényszere, csak a tanulni vágyás. Az a piedesztál, amelyre méltán helyeztek valakit, biztonságos és tartós volt. A sikeres embert nem lerántani akarták, hanem felnézni rá. Gondoljunk bele: még a tömegközlekedés kialakulása előtt egy ügyes mesterembert tiszteltek, kialakult vevőköre volt, és messzi földről is felkeresték, mert jól végezte a munkáját. Nem kellett hírverés, mert a tapasztalaton és a megbecsülésen alapuló jó hír magától is terjedt.

A mai médiahírverés felhígított sikerei viszont sokszor irigységet és haragot váltanak ki, és a kívülállók gyakran úgy

gondolják: „ezt én is meg tudnám csinálni”. Ezek az érzelmi reakciók sokszor már egyáltalán nem tartalmaznak pozitívumot, csak gyanakvást, különösen, ha a „tudjuk, hogy tolják a szekérét” értékítélettel párosul. Ennek ars poeticáját így lehetne összefoglalni: „Nem felnézek rá, hanem lerántom magam mellé, hiszen én sem vagyok kevesebb nála.” Csak éppen egy ilyen érzésben irigység és düh van, legjobb esetben közöny, és a gyakran rosszindulatú vélemények nem segítenek abban, hogy kölcsönös jó érzések alakuljanak ki.

Azt olvashattuk nemrég, hogy a média érdeklődését „Susan Boyle egyszerű külseje és ezzel kontrasztban álló hangja” váltotta ki. Ez a megfogalmazás aztán – előre megjósolható módon – végképp meghatározta a névtelen kommunikáció csapásirányát.

Nehéz eldönteni tehát, milyen harmónia lenne optimális a mai világban. Talán a rossz hang és az egyszerű külső, vagy az attraktív megjelenés és a remek énekhang lenne a megfelelő. Ezek a párosítások tisztán a fogyasztói társadalom képi elvárásainak jegyeit hordozzák (a *beautizmus* vagy szépségtársadalom tárgyalása egy másik fejezet tárgya lesz). Ez a jelenség teszi lehetővé, hogy olyan gondolatok szülessenek, amelyekben két fontos szál (a tehetség és a külsőség) fonódik össze, mintha ezeknek létezne bármiféle közös értelmezési mezője.

A „jól énekel, de hogy néz ki?!” és más, ehhez hasonló megállapítások (a köznyelvi megfogalmazásban: csúsztatások) az énektudást a megjelenés szintjére helyezik, és így próbálják értékteleníteni.

Susan Boyle egy középkorú háziasszony. Több millió nő fest hasonlóan és talán rendelkezik olyan adottságokkal, amelyek figyelmet és nyilvánosságot érdemelnének. A Boyle-jelenség után azonban már nem hihetjük azt naivan, hogy a közvéle-

mény megértő és kedves, a lényegét nem téveszti szem elől, és látja a fontos értéket: a tehetséget.

Amikor pedig azt látjuk, hogy Beth Ditto (a Gossip énekesnője), aki a túlsúlyos nők táborába tartozik, meztelenül és ruhában egyaránt pózol, egy fontos különbséget azért észrevehetünk. Ditto a médiában már több éve jelen lévő profi, aki felkészültebben fogadja a támadásokat. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy szívesen olvasgatja a róla szóló megjegyzéseket, amelyek „gusztustalannak” minősítik őt. De azt igen, hogy a széles közönség véleménye miatt nem szorult pszichiátriai kezelésre, mint Boyle, akit teljesen felkészületlenül ért a támadás.

KINEK VAN IGAZA?

A tekintély ma már legtöbbször rosszízű, a maga módján túlhaladott fogalomnak tűnik. Felidézhet olyan történelmi időket, amikor ezrek halálát okozhatta, de akár boldogtalan gyermekéveket is egy elhanyagoló, érzelmileg hideg családban. Nem egyformán állunk hozzá ehhez a jelenséghez. Van olyan ember, akinek soha nem kellett ütköznie vele, de olyan is, akinek már a szó hallatán is feláll a szőr a hátán.

Ettől függetlenül mindannyian találkozunk vele a személyiségfejlődésünk során. Az első ilyen mozzanat a korai gyermekkor, amikor a szülők a legfontosabb tekintélyszemélyek. Daniel N. Stern nyomán elmondhatjuk, hogy ebben a vonatkozásban a szülő alanyi pozíciója az, ami a státuszt adja és fenntartja. Az embercsecsemő teljesen kiszolgáltatott. Anyja vagy más gondozószemélyek jelenléte szükséges az életben maradásához. Az ellátás hiánya végzetes következményekkel járna számára.

A szülői pozíció tehát már a kezdetektől nagyon fontos. A megfelelő (kompetens) anyai viselkedés érzelmi biztonságot nyújt és megteremti azt a légkört, amelyben a csecsemő fejlődése nyugodtan zajlik. Olyan kapcsolat alakul ki közöttük, amelyben szoros kölcsönhatás van érzelmeik és viselkedésük között. A 3-5 hónapos csecsemő helyváltoztatásra ugyan még képtelen (a végtagmozgások és a szem-kéz koordináció csak gyengén szabályozott), de szemkontaktus útján már nagyon ügyes, interaktív fél. Ahogy (anya és csecsemője) kölcsönösen szabályozzák és visszajelzik egymás érzelmeit, úgy építik fel azt a kapcsolatot, amelyben egymást megerősítő érzelmi üzenetek cirkulálnak. Optimális esetben ez azt jelenti majd, hogy az anyai kompetencia („elég jó anya vagyok”) érzése is fejlődik, és a csecsemő későbbi énje, énképe, önértékelése és önbi-zalma is megfelelő lesz.

Az első tekintélyszemélyt aztán mások követik. Jó esetben szinte azonnal az apa és a nagyszülők, majd az intézményi pályafutás megindulása után a dadus, az óvó nénik, tanító nénik, tanárok. Tehát a gyerekkor nem szűkülökdi olyan felnőttekben, akik modellként, mintaadóként szerepelnek.

Az már személyiségfüggő, és az átélt gyerekkor által nagyban meghatározott, hogy a tekintéllyel szemben milyenek lesznek a felnőttkori érzelmek, illetve ezek hogyan szabályozzák majd a viselkedést. Aki elhanyagoló, értékeiben inkább antiszociális családban nő fel, természetesen mást fogad el vonatkoztatási pontként és tekintélyként, mint az, aki magasan kvalifikált, iskolázott szülők elfogadó szeretetéhez szokott. A társadalmi kép tehát meglehetősen vegyes, és nem alkotható egyetlenes értéktétel arról, ki miért és hogyan rombolja azt a tekintélyt vagy presztízst, ami egyébként tiszteletet érdemelne.

Valószínűleg ennek okai között – túl az össze nem hasonlítható csoportokon – megtaláljuk azt a tény is, hogy az internet segítségével most olyan csoportok is alakulnak, amelynek tagjai egyébként a régi életformánkban sosem kommunikáltak volna egymással. Vagy csak nagyon részlegesen. Szemmel láthatóan a kommentek egy-egy véleményformálása nem ugyanazon a verbális nívón születik, vagyis a hozzászólók kommunikációs eszköztára eltérő. Aki a lényegi, árnyaltabb, szofisztikáltabb információcseréhez szokott, annak nagyon furcsa, ha (jobb esetben) egy mondattal „leiskolázzák”, esetleg a mondanivalójának értelmezése helyett személyiségét kezdik támadni. Jól látható, hogy az ilyen laza csoportokban, amelyek rövid időre szerveződnek egy téma körül, minden réteg képviseli magát. Azok is „ringbe szállnak” olykor, akik egyáltalán nem tartoznak a médiafelületen kommunikálók közé. Ezek legtöbbször érzelmi indíttatású akciók, vagyis azért történhetnek meg, mert valaki képtelen szó nélkül hagyni valamit. Vannak esetek, amikor percek alatt elvérzik az illető, és van, hogy még hosszan küzd, mielőtt feladná. De látszik, hogy megpróbálta megvédeni a tehetséget, tekintélyt, tudást, elveket, egyszóval olyasmiket, amik számára értéket képviselnek. Olykor látványosan hiábavalóan. Győz a destrukció, és marad a negatív indulatok özöne.

Ahogy Dessewffy Tibor a már említett kötetében írja, már Walter Benjamin, a múlt század első felének egyik legjelentősebb német filozófusa is felfigyelt arra, hogy „a kulturális távolság felszámolásával, a megnövekedett hozzáférhetőség okán mindenki szakértőnek képzelheti magát”. Az információs kor pozitivista értékelésében ez a jelenség arról szól, hogy a szélesebb réteghez eljutó információhalmaz újraértelmezési és definiálási folyamaton mehet keresztül. Érdekes, hogy már a múlt

század másik jelentős német művészettheoretikusa, Theodor W. Adorno is úgy vélte, hogy egyedül a magaskultúra és az értékek zártabb megtartása lehet az egyetlen esély arra, hogy ne váljon áldozattá minden az értékvesztés oltárán.

Természetesen e könyvnek nem célja igazságot tenni. A technikai fejlődés azzal jár, hogy egyre erőteljesebb a szabad hozzáférés. A magaskultúra elzárása pedig már idejétmúlt célnak tűnik, hiszen nincs is hova elzárni. Marad éppen elég szakterület és kulturális felület, ami soha nem lesz konzumálható, mert alkalmatlan a kommercializálódásra. A társadalom- és természettudományok nyelvezete sosem lesz habkönnyű olvasmány, ahogy bizonyos irodalmi műveké sem. Mindig lesz tehát olyan része az információnak, amit valódi szaktudás vagy érdeklődés hiányában értelmetlen lesz kitenni a tömegizlés megmérettetésének. Attól nem értéktelenedik le egy fontos mű, találmány, felfedezés, hogy a kommentekben hozzáférhetőnek látszik. Akiknek fontos, használni fogják, mások pedig csak minősíteni próbálják.

A magaskultúra értékeinek a védelme érzelmi kérdés is. Egy X generációs ember például idegenkedik attól a hírtől, hogy az ún. *Fan Fiction* portálokon bárki beleírhat egy műbe, folytathatja azt, vagy kénye-kedve szerint alakíthat az eredetin. Vannak szerzők, akik tiltakoznak ez ellen, és azt kérik, hogy az „utóíró” inkább a maga által kitalált karakterekkel bajlódjon. Mások megengedőbbek, de valószínűleg ők sem rendszeres olvasói az oldalnak, hiszen azt kellene átélniük, hogy mások „elveszik és magukévá teszik” azt, amit ő hozott létre. Nem marad érintetlen, és sosem lesz olyan szerzői joga, ami megvédené. A tulajdonjog tehát módosul, mert a hozzáférés lehetővé teszi. Persze arra is gondolhatnánk, hogy leendő nagy írók próbálgatják a szárnyaikat

ily módon, és ez jó dolog. De tény, hogy ez a jelenség más: nem egyszerű plagizálásról van szó, hiszen a fő érzelmi érv az, hogy „én megtehetem, hogy folytatom, átirom, mert az enyém is, nem csak az alkotóé”. Nem feltétlenül kell hozzá írói képesség és valódi irodalmi színvonal, csak lelkesedés. Valami tehát mégis megváltozott. Az információs korban már nincsenek olyan tabuk és erkölcsi szabályok, mint régen. Egy író művét régebben máshogyan akarták „bekebelezni”.

Akármerre is fejlődik a világ, egyre nagyobb szükség lesz arra, hogy képesek legyünk szétválasztani az értékest az értéktelentől, a fontosat a lényegtelenentől. Ha az előítéletek és az agresszió mentén értékelődik valami, az csak negatív karrierbe kezdhet. Legyen az műalkotás, eszme, tudományos tevékenység, egyszóval bármi olyan fontos dolog, amely a fejlődést szolgálja. A pozitív értékítéléshez szükség van pozitív érzelmekre, idealizációra és tiszteletre.

Az *idealizáció* fogalma a legegyszerűbben egy egészségügyi példán érthető meg. Bármilyen betegségünk is legyen, amikor orvoshoz fordulunk, az ő személyében olyan lélektani figurát keresünk, akiben megbízhatunk, akinek a szaktudása megmenthet minket a tünetektől, aki képes arra, hogy meggyógyítson. Ez az érzelmi folyamat teszi lehetővé a bizalom kialakulását, mert ekkor zajlik le a tudattalan idealizáció. Az orvos pozitív érzelmekkel felruházott, idealizált alakká válik, mert olyan tudással rendelkezik, amivel mi nem. Az orvosi példában az a különleges, hogy itt akár emberéletekről is szó lehet, ami egy kortárs művész vagy egy tudományos kutató esetében nem játszik szerepet. De ettől még a tehetség és a tudás elfogadása csak olyan érzelmi alapon történhet meg, amelyben hajlandók vagyunk elismerni, hogy a másik ember rendelkezik valami-

lyen értékkel. Ez nem valamiféle torzító nagyítás, hanem egy tisztességes és objektív elfogadás.

Hasonlóan divatjamúlt, olykor még negatív felhanggal is bíró jelenség az *alázat*. Ma talán már csak az egészségügyben vagy a művészeti oktatásban használatos ez a kifejezés. Aki hivatást gyakorol, alkotást hoz létre, emberekkel foglalkozik, szükségszerűen találkozik ezzel a fogalommal. Evidencia, hogy aki nem alázattal közelít a mérhetetlen tanulnivalóhoz, a teljesen meg nem ismerhető világhoz, az kicsit mindig kevesebb lesz, mert nem tud olyan dolgokat elsajátítani, amelyekhez ez az elfogadó érzelem és lélektani pozíció szükséges lenne. Einstein mondta, hogy „minél többet tudok a világról, annál inkább érzem, mennyire keveset tudok”. Ma már – a narcisztikus érzelmek korában – nem feltétlenül az alázat a jellemző érzelmi megközelítési mód a tanulásban, a megértésben vagy bármilyen megismerési folyamatban. Annak ellenére, hogy közben tudjuk, alázat kell ahhoz, hogy egy tanulási folyamat elmélyült legyen vagy egy karrier meginduljon. Nem a személyközi kapcsolatok alárendelődése ez, hanem sokkal inkább a tudás vagy a bölcsesség iránti elfogadás és egyben tisztelet.

Ma bármikor megtörténhet, hogy egy Nobel-díjas tudósról szóló cikk után is olvashatunk „na, és akkor mi van?” jellegű értékítéleteket.

„Hát tulajdonképpen semmi” – válaszolhatnánk, ha nem lennénk tisztában azzal, hogy a leértékelt tartalom éppenséggel nagyon is fontos. A mai társadalmi kor egyik legnagyobb veszélye, hogy mindent ledönt a piedesztálról, mert nem ismer kikezdehetetlen értéket. De ha minden lezuhan, mire nézünk majd fel? A fogyasztói társadalom médiaplatformjainak úgy tűnik, egyelőre nem áll érdekében az értékrend helyreállítása.

Így marad az egyéni megoldások terepe. Ami nem azt jelenti, hogy nem szabad internetes cikkeket olvasni, hanem csak annyit, hogy nem feltétlenül fontos lejjebb is görgetni őket...

Hacsak nem lesz egyszer kiírva a figyelmeztetés:

CSAK ERŐS IDEGZETŰEKNEK!

_____nemi szerepek_____

FOGYASZTÓI > **TRENDEK** < TÁRSADALOM

_____szépség_____

creatis értékek

ZŰRÖK ÉS ZAVAROK

I.

RÓZSASZÍN ING ÉS SZŐRMEKAPUCNI*

A METROSZEXUALITÁS

Kávéház, elegáns asztalok és székek. A kiszolgálók halkán és udvariasan hozzák a kapucsínókat és az Evian ásványvizeket. Két férfi ül egymással szemben, kifogástalan megjelenésű negyvenesek, vékonyak, fekete pulóverben, Mandarin Duck táskával, Mont Blanc tollal és fekete Moleskine naplóval. Kavargatják a kávé, egyik sem tesz bele cukrot.

– Voltál mostanában valahol?

– Nemigen. Annyi dolgom volt, hogy képtelenség lett volna elszabadulnom. Alig tudom a napjaimat úgy beosztani, hogy elviselhető legyen. Már nem pihentem rendesen, nem is tudom, mióta.

– Nem megy a cég?

– Dehogynem megy. Csak most feltorlódtak a dolgok. Kirúgtam az asszisztensem, és még nem találtam másikat. Áááá... Kicsit elhagyta magát az utóbbi időben, felszedett jó pár kilót, állandóan savanyú képpel járkált, de a legnagyobb baj az volt, hogy nem végezte el a munkáját. Ámbár az se tett jót a cégnek, hogy annyian látták lepukanni szegényt. Muszáj piacképesnek mutatnunk magunkat. Nem engedhetem meg magamnak, hogy olyan emberek legyenek körülöttem, akik a kudarcot sugallják. Sajnálom emberileg, hisz ismeresz, nem vagyok egy állat, de abból nem élünk meg. Figyelnem kell az ilyen apróságokra is.

* A címért köszönettel tartozom a XIII. Pszínapszis szakmai stábjának.

– Nálunk is vannak ilyenek, ne aggódj. Te viszont elég jól nézel ki. Egyáltalán nem látszik rajtad a fáradtság. Jó a színed is. Tényleg nem voltál sehol?

– Mondom, hogy nem. Egyébként, nevetni fogsz, beszéltem egy csajjal, és az ajánlott egy krémet, amit azóta használok. Szemránckrém és arckrém is van belőle. Szóval nem az én ötletem, de nagyon bevált. És annyira nem is drága. Egyébként is megszoktam, hogy havonta-kéthavonta kb. nyolcvanezret otthagytok a pénztárnál a drogériában. De ez most tényleg megéri.

– Aha, én meg találtam egy tök jó termet, és mostanában odajárok edzeni. Tudod, állandóan ülök, teniszezni nincs időm elmenni, csak a közelben kerestem valamit. Van szauna és szolárium is. Aztán vettem egy nagy levegőt, és kipróbáltam a manikűrösüket. Kellemes meglepetés volt. Szóval tudom ajánlani.

– Oké, majd megbeszéljük. Egyébként nincs annyi idő, hogy valamelyik hétvégén elszabaduljunk? Bécs? Londont nem mondom, mert most én sem állok úgy. Csak arra gondoltam, hogy be kéne újítani. A múltkor voltam egy tárgyaláson, és komolyan azt éreztem, hogy leharcolt darabokban ülök az asztalnál. Nem volt túl jó érzés, mert nehezen alakítottam ki a jó feltételeket az üzletben, ebben a hangulatban. De sikerült, csak elhatároztam, hogy ezzel akkor kell valamit kezdenem. Hihetetlen, mennyit számít ezeknek az arcoknak a megjelenés. Pedig láttam, hogy edzeni nem nagyon járnak. Volt kis úszógumi és toka mindegyiken. De hát a pénz beszél. Ezt tudjuk. Mi lenne akkor, ha gigacégem lenne?! Én is így néznék ki?

– Áááá, te soha nem leszel ilyen. Egyébként mehetiünk, bár én egyedül szoktam vásárolni. De megdumáltuk.

AZ ÚJ ÉVEZRED ÚJ FÉRFITÍPUSA

Sokan csak nézik, sokan gúnyolódnak rajta, mások csodálják David Beckham fotóit. Johnny Depp sminkésének keze munkája a *Karib-tenger kalózái* című filmből már az utcán is visszaköszön. A tökéletes megjelenés és make-up, immár nem csupán a nők védjegye, hanem a gondosan ápolt férfiaké is. A magazinok férfifotói sok olyan arcot és alakot mutatnak, amelyek talán már túlmutatnak a hétköznapi életben előállítható formákon. Gyakran láthatunk vékony, már-már nőiesen karcsú fiú-/férfitesteket, amelyek jól felépített edzésformákkal alakultak, de olyanokat is, amelyek inkább egy anorexiás fiatal lány képét idézik fel.

Létrejött a férfiak között egy olyan csoport, amelyik nem keveset szán az idejéből arra, hogy testét folyamatosan gondozza. A metroszexualitás (a jellemzően nyugati, nagyvárosi férfi megjelenési formája) mint fogalom – nem meglepően – a médiából indult el.

A feminin férfitípus a kilencvenes évek elején kezdett láthatóvá válni. Divatba jöttek azok a fotók, amelyeken híres férfi színészek és sportolók félmeztelenül látszottak, ahogyan általában a modellektől megszoktuk. Az akkori társadalmi reakció kettős volt. Sokan állapították meg, hogy megindult a homoszexuális vásárlóréteg megszólítása, azonban kiderült az is, hogy a nőknek tetszik az újdonság, és nyitottan fogadják a jelenséget. A médiatrend következetessége elérte, hogy lassan a férfiak is kezdtek megbarátkozni az új divattal.

A jelenségben már jól látszik a fogyasztói társadalom egyik fő jellegzetessége. Ha kellő mértékben és elég nagy médiafelületen jelenik meg egy új divattrend, akkor előbb-utóbb felvökre talál. Az akkor még nevetségesen nőiesnek tartott férfiak

csoportja mára olyan fogalom lett, ami meghatározó a divatvilágban, a ruha- és szépségiparban.

A cél – ebben a profitorientált világban – egyértelmű volt. Az addig visszafogottan költekező, önmaga megjelenésére kevesebbet áldozó férfiakból tudatos vásárlóerőt kellett faragni. Sikerült.

Új üzletágak alakultak a férfiak számára, külön kozmetikai termékekkel és szépségipari szolgáltatásokkal (kozmetikus, manikűrös, pedikűrös, szőrtelenítés, szolárium stb.). Az első fecskék még a tehetős rétegből kerültek ki. A statisztikák szerint azonban ma már nem csak a felső tízezer tagjai engedhetik meg maguknak a metroszexualitást. A prémium márkák (Calvin Klein, Gucci, Burberry, Bulgari stb.) mellett megjelentek az olcsóbb termékek is, hogy a tömegigényt kielégítsék.

A metroszexualitás képviselőire rendszerint az „egyenes”, „őszinte”, „érzékeny” jelzőket illesztik. Általában magasan kvalifikáltak, a médiában, a reklámszakmában, valamelyik művészeti ágban, esetleg a pénzügyi szektorban dolgoznak, vagy sportolók. Ez a típus átlag feletti keresettel rendelkezik, és mivel független, nem a családjára költ, hanem csak és kizárólag divatos és márkás ruhákra, luxuslakásra, luxusautóra, drága kozmetikumokra, esetleg plasztikai sebészre. Nincs ellenére a rúzs, a szempillafesték, a púder használata. Szórakozása a szingli férfiaké, vagyis esténként bárókba jár. Számon tartja bankszámlaegyenlegét és a napi elfogyasztott kalóriáit is, erőnlétét mindennapos edzéssel tartja karban, és nem hízik egy dekát sem.

Kit szeret a metroszexuális férfi?

Szereti a barátait. Egy *man-tertainer*, vagyis szívesen főz a barátainak, szervez nekik beszélgetős találkozót, egyszóval

szórakoztató ember. Szereti a barátnőit. Egy *smoothie* („si-ma”), aki teljes vagy nagy felületű testszörtelenítést végeztet, amivel tulajdonképpen felidézi a gyerekkori állapotát, amikor még nem fejlődtek ki a másodlagos nemi jelek. És – legalábbis első látásra – szereti önmagát, hisz különben hogy tudná megtenni, hogy naponta órákat tölt a saját testének tökéletesítésével.

Ahhoz képest, hogy harminc évvel ezelőtt a férfidivat senkit nem érdekelt (konzervatív öltönyök, egyszerű pulóverek és ingek, nyakkendők és barna zoknik), mára folyamatosan változó és egyre növekvő piaccá változott. A kifutókon a lányos arc, a divatos frizura, a kidolgozott, szörtelen test ma már alapvető elvárás a férfi modelleknél. Extrémebb férfi-divatbemutatókon (Calvin Klein, Gucci, Dolce & Gabbana) nem ritka a szoknya, a magas sarkú cipő és az erős smink sem. Marketing-kutatások szerint a harmincöt év alatti férfiak 40 százaléka a nőies divatot követte 2004-ben, és a stílus egyre népszerűbb.

A KÉPEK VILÁGA ÉS A VALÓSÁG

Miközben a média egyre gyönyörűbb színekkel ábrázolja a tökéletest és az elérendőt, a realitás másképp fest. A 2009-ben bekövetkezett világválság óta sokszor láhattuk, hogy olykor elég nagy a szakadék a fantáziákban szereplő és a tényleges élet között. Ez viszont törvényszerűen csak rossz érzésekhez és szorongásokhoz vezethet, mert olyan képek után szaladunk, amelyeket lehetetlen megvalósítani.

Mára a férfiakat is elérte a fogyasztói társadalom (rém)képe, amely azt az üzenetet közvetíti: légy tökéletes, ha sikeres akarsz lenni!

Roberto Olivardia, a Harvard Medical School kutatópszichológusának 2008-ban közzétett adatai szerint az amerikai férfiak 43 százaléka elégedetlen a testi megjelenésével, 63 százaléka pedig boldogtalan a (kezdődő vagy meglévő) pocakja miatt. A plasztikai sebészet új piaca is kialakult, a férfiak egyre nagyobb számban végeztetnek el arcplasztikát, zsírleszívást, izombeültetést, hajbeültetést, pénisznagyobbítást. A 2001–2002-es év során csak az arcplasztikai műtétek száma 421 százalékos növekedést mutatott.

A sikeresség és a tökéletes külső megjelenés tehát összefonódott az utóbbi évek médiaüzeneteinek hatására. Néhány évvel ezelőtt már olvashattunk egy cikket a *Népszabadságban*, amely arról szólt, hogy túlsúly miatt bocsátottak el embereket Németországban. Ma egy szép külsőt éltető online felületről kizárják azokat, akik felszedtek pár kilót a karácsonyi ünnepek alatt.

E trendek tükrében nem kell csodálkoznunk azon, hogy a férfiak sem feltétlenül találják meg a helyüket az életben, és szorongással vegyes érzelmekkel gondolnak a jövőjükre. A közbeszéd általában a nők étkezési zavaraitól és állandó fogyókúrás harcaitól hangos, miközben a férfiak csendesebben, láthatatlanabban élnek át ugyanezeket az érzelmi állapotokat. Ők is félnek az öregedéstől, az ő körükben is megjelent a fiatalság utáni hajsza. Persze nagyon sokszor hallhatunk negatív kritikákat róluk: más beállítottságú férfiak érthetetlennek találják ezt a fajta „piperészkedést”, és aggasztónak a férfiatlanság tényszerését. De az sem lehet véletlen, hogy a férfiaknak/férfiakról szóló írások nagy része nem a szorongásokat, az emelkedő alkohol- és drogfogyasztást, a kilátástalanság rémét és a kiégés szindrómáját elemzi. Sokkal inkább hajszolja őket is a vásárlás felé, és a tökéletes nő megszerzését, valamint a hightech lakás-

belső kialakítását jelöli ki számukra célként. Az egzisztenciális javak (pénz, bankbetét, ingatlan, utazások, vásárlások stb.) megszerzése és megtartása a XXI. században lassan mindennél fontosabbá válik.

A magyar férfiak Y generációs csoportja egyáltalán nincs könnyű helyzetben. Előttük a hagyományos férfiminta (az ő apjuk még nem volt metroszexuális), amelynek legfőbb bástyáit a családépítés, a családfői feladatok ellátása, a karrierkialakítás és az életszínvonal folyamatos fenntartása jelentik. Körülöttük pedig a fogyasztói társadalom, amelyben mindezt egyre nehezebb végigvinni. Megtalálni a saját stílust, kialakítani egy biztonságos életformát, találkozni azzal a nővel, aki mellett nyugodtan lehet élni: ez ma már korántsem kézenfekvő eseménysor.

Az a férfi, aki kemény munkával és heti 60-70 órás munkával tartja fenn magát egy jó minőségű egzisztenciális nívón, nem valószínű, hogy mindezt feltétlenül és jóindulattal meg akarná osztani valaki mással. Idejébe nem fér bele egy hagyományos/normális párkapcsolat kiépítése, tehát maradnak a kampányszerű, epizodikus kalandok, amelyekkel kitöltheti a hétvégi űrt, és ezzel ideiglenesen a magány érzését is távol tarthatja. Sem javai közé, sem az érzelmeibe nem óhajt befogadni senkit, mert az csak hátráltatná az életét, ami amúgy sem könnyű.

A fogyasztói társadalom az egyedülállót méltányolja leginkább, hiszen munkavállalóként ők terhelhetők a végtelenségig, és ők jelentik a legkomolyabb vásárlóerőt.

A FÉRFIIDENTITÁSRÓL...

Történt némi stílusváltás. Ma is létezik még egy hagyományos lista a férfitulajdonságokról, miszerint a férfi erős, bátor, határozott, kemény, őszinte, becsületes, lehet rá támaszkodni, vállalja a felelősséget, és nem utolsósorban: érzelmes, de nem érzélgős.

Ezzel szemben, ha vetünk egy pillantást az internet tinioldaira, azt látjuk, hogy a fiúk pozitív jelzői közé tartozik a „nagyon cuki”, az „édi”, vagy – egy kicsit idősebb korcsoportban – a „nagyon édes”. Ezek a megfogalmazások, bármennyire is a plüssjátékok érzelmi világát idézik fel, arra utalnak, hogy a lányok a fiúkat jobban szeretik dédelgethető pozícióban látni. Nyilván nem ok nélkül. A keményebb tulajdonságok már agresszívabb felhanggal bírnak, ami úgy tűnik, nehezíti a kapcsolódást a két nem között.

Egy olyasfajta tendencia figyelhető meg tehát, hogy a női nem fiatalabb és idősebb képviselői is egyre inkább elfogadják, sőt támogatják a feminin (*effeminated*) férfiattitűdöt. Ennek a kötetnek a keretei nem engedik meg a minden részletre kiterjedő elemzést, de érdemes fontolóra vennünk, hogy a fogyasztói társadalom milyen módon változtatja meg tagjainak viselkedését, követendő mintáit, értékrendjét a médiaképek által generált ikonok segítségével.

Minden korban voltak nőiesnek ható férfiak, ahogy férfiasnak ható nők is. Voltak olyan divatok, melyekben a piperkőc viselkedés volt az elfogadott, ahogy a barnára sült bőrnek is volt olyan jelentése – kulturális szignálként –, hogy az illető szegény, mert a földiken dolgozik. Nehéz megalkotni az egyetemes férfiideált, hiszen a XX. századi „Marlboro Man” is csak egy szelete volt ennek, főleg, ha végiggondoljuk, hogy ő is a

reklám- és filmipar régi ikonjának számít. Mindenesetre érdekes, hogy amíg a hatvanas évek James Bond-filmjei Sean Connery címszereplésével még egy szőrös-bozontos férfialakot idealizáltak, addig Daniel Craig teste már tökéletesen szörtennek mondható.

A múlt századi „macsó” mára kicsit letűnt figurája igazi „nőfaló” volt, kemény alak, aki magányos farkasként csak saját érdekeivel törődött. Férfias volt, jóképű, izmos, és nem kötődött különösebben senkihez, kivéve persze a barátait. A metroszexuálisok karakterjegyeiben ezzel szemben nagyon fontos elem a gyengédség, a becsületesség, az egyenesség és az érzékenység. Ez a kép olyan embert mutat, aki társkapcsolataiban a kölcsönösségre törekszik, és nem lételeme a magányosság. Ám a tény, hogy a test ilyen központi szerepet játszik életükben, mégis ellentmond ennek.

A NARCISZTIKUS ELEMEL

A metroszexuális férfiak csoportjának ars poeticája: „egy férfinak is jár mindaz, ami egy nőnek”. Jogukban áll sminkelni, gyantáztatni, festetni és hangsúlyozottan gondozni a testüket.

A férfiak körében látványosan megnőtt a saját testtel való foglalkozás időtartama. Ez olyan jelenség, amelyet könnyebben megérthetünk talán, ha először elképzeljük az ellentétét. Egy súlyos, major depresszióban szenvedő beteg tünetei között (amelyek hetekig, hónapokig is fennállhatnak) például megjelenik a saját test elhanyagolása, az öltözködés, mosakodás teljes hiánya. Az illető egyáltalán nem érez sem vágyat, sem erőt arra, hogy önmagával foglalkozzon. Ilyen esetekben az izoláció

jellemzi azt az állapotot, amelyben léteznek (sokszor az ágyból sem kelnek fel és nem beszélnek senkivel). A saját testtel kapcsolatos érzelmek és fontos motivációk ilyenkor szinte teljesen eltűnnek. Úgy is fogalmazhatunk, hogy érzelmileg teljesen elfordulnak önmaguktól és testük érzékelésétől. Ez súlyos állapot, ami pszichiátriai kezelést igényel. Ha a saját testtel való foglalkozás mértékét vesszük alapul, akkor egy képzeletbeli kontinuum másik végén találjuk azokat, akik viszont megszállottan csak ezzel foglalkoznak. Minden látszat ellenére ez nem jelenti azt, hogy ebben a csoportban minden a legnagyobb rendben lenne. Amikor a tükör előtt eltöltött idő aránytalanul válik, és a megjelenés milyenségének a megszerkesztése, valamint a „tökéletesség” fenntartása lesz a cél, akkor ebben már a szorongásoknak és az önértékelési zavaroknak is szerepük lesz. Ez nem feltétlenül a „jaj de csúnya vagyok, csinálnom kell valamit” félelme, sokkal inkább a „nem hagyhatom abba, mert annak súlyos következményei lesznek” szorongása. A saját test gondozása és a vele való pozitív érzelmi viszony nagyon fontos. Aki tudattalan érzelmeiben (vagyis saját tudattalan énképében) elutasítja önmagát és külső jegyeit, általában nem érzi jól magát a bőrében, az életében. Objektív mérőszámmal azonban nehéz meghatározni, hogy mennyi az az idő, amit elégséges pozitív viszonyoknak mondhatunk, és mennyi az, aminél már látszik a tevékenység szorongáscsökkentő funkciója.

Ez persze nem jelenti azt, hogy a metroszexualitás egy olyan titkos kórkép, amely valójában súlyos önértékelési bajokat jelez, csak még nem iktattak be a regiszterekbe. Pusztán annyit, hogy a férfiak egy csoportjának már több időre van szüksége ahhoz, hogy megadja önmagának, amire szüksége van. Ez olyan pozitív érzelmek utáni vágyat jelez, ami egy jól sikerült

látvánnyal vagy vásárlással is kielégülhet. Vagyis megerősítést adhat, és ezzel további jó érzéseket indíthat be. Ám abban már nem lehetünk biztosak, hogy nem jelez-e mindez valamilyen befelé fordulást is, ami a saját testtel való foglalkozásban ölt testet. Sok, egyébként sikeresnek látszó férfi él valójában boldogtalan életet. Sokaknak egyáltalán nincs párkapcsolata, vagy ha van, rosszul működik. Ebben a kontextusban viszont a tökéletesség megalkotása egyfajta örömforrás is lehet.

A fogyasztói társadalom működése folyamatosan erősíti a narcisztikus (saját érzelmi érdekérvényesítő) tulajdonságokat, mert ezek segítségével lehet fennmaradni. A metroszexualitás jelenségében a narcisztikus érzelmek újabb előretörése jelenik meg pszichés védelemként, de egyben autoerotikus tendenciaként is. A saját test központi elemként működik például egy modell esetében, akinek a teste a munkaeszköze is, vagyis elemi érdeke, hogy fenntartsa az ideális állapotát. De a hétköznapi ember számára is mind nagyobb fontossággal bír mint állapotjelző és kulturális üzenetet közvetítő felület. Nem véletlen, hogy a mai profitorientált világban fontos szerepet játszik a testsúly és a trendi megjelenés, hiszen általuk küld mindenki üzenetet a kívülvilágnak, ezzel jelzi, hogy „sikeres és piacképes vagyok”. A pszichológusok már jó ideje hangoztatják, hogy az ilyen mértékű vizualizálás nem hat egészségesen az ember személyiségére, mert szorongásokat ébreszt és negatívan befolyásolja az énképet. Mégis azt látjuk, hogy a tendencia egyáltalán nem lanyhul, sőt erőteljesen növekszik, miközben a belső értékek és tulajdonságok, a bölcsesség és tapasztalat presztízsértéke hanyatlani látszik. Ma egy kevésbé attraktív megjelenésű ember nehezebben „adja el” magát a piacon, mint a csekélyebb tudással rendelkező „szép” versenytársa.

Ebben az értelemben a metroszexualitás teljesen a mai kor terméke, vagyis a médiaüzenet teljes üzemmódra váltásának felülete. Noha egyáltalán nem biztos, hogy jó érzéseket és nyugalmat is jelent a képviselőinek. Egyáltalán nem lehetünk ugyanis biztosak abban, hogy a szinte tökéletes külső egy olyan embert takar, akinek az élete is pozitív érzelmekkel jellemezhető.

A RETROSZEXUÁLISOK

A metroszexualitás megjelenésével szinte egy időben nevesült ez a csoport, amely ragaszkodik a férfias megjelenéshez, és megveti a nőiesség jelenlétét a férfivelkedésben. A retroszexuálisok továbbra is ragaszkodnak hozzá, hogy csak két-három dolog legyen a fürdőszobai polcon, ami a férfi jelenlétét mutatja. Fizetnek a randevúkon, és előre kinyitják az ajtót egy nőnek, meghozzá nem csak akkor, ha szeretik az illetőt. Felfogásuk szerint a férfiaság kemény és komoly dolog, amit baráti kézfogás és az adott szó ereje is mutat. Nem néznek nőknek való lakberendezős és kerti műsorokat, sosem sírnak, de állják a csapásokat. Számukra természetes, hogy elvégzik a férfias teendőket, vannak kéziszerszámaik, olykor fegyvereik, és „nem siránkoznak, hogy nincs időpont a manikűrösnel” (idézet egy amerikai retroszexuális oldalról). Ruházatuk és testük tisztán tartása az alapvető elvárásnak és a célszerűségnek megfelel, nem szőrtelenítenek és soha nem vennének fel *pink* színű pólót. Kapcsolataikban a nőket a gyengébbik nem képviselőinek tartják, aki olykor a férfi segítségére szorul.

Önmagában az a tény, hogy a férfiak csoportja megoszlik, jelzi, hogy a nemi szerepek lassan kezdenek elcsúszni, vagyis a

két nem közötti különbségek olykor elmosódni látszanak. Világjelenség ez, ami arra utal, hogy egyre kevesebben érzik jól magukat a saját bőrükben, hiány- és elégedetlenségérzések jelennek meg. Ha a metroszexuálisok csoportjának szüksége van a nők eddigi szokásaira, akkor érezhetően probléma lehet a hagyományos férfiasság átélésével, amit újabb szükségletekkel kell pótolni.

Természetesen a női értékítéletekről is létezik már kutatás. Nem meglepő módon vannak olyan vizsgálatok, amelyek azt mutatják, hogy a nők továbbra is a szőrös és férfias illatú férfiakhoz vonzódnak, ahogy létezik olyan eredmény is, amely szerint egyáltalán nem baj, ha egy férfi jobban ápolt egy nőnél.

Mindkét eredmény érthető. A lényeg viszont inkább az, hogy akármilyen szubkultúráról vagy viselkedési formáról legyen szó, ne a szorongások, hanem a jó érzések éltsék.

II.

TÜSARKÚBAN VÁMPÍRCSÓKRA VÁRVA...

NŐI IKONOK A XXI. SZÁZADBAN

(A fürdőkádban este) ... Azt hiszem, a múltkor az a pasi mégiscsak engem nézett, persze nem tudhatom biztosan, de igen, igen, hát jól láttam, a szeme szinte végig rajtam volt... egyébként elég jól néztem ki, még szerencse, hogy azt a szűk fekete felsőt vettem fel, az elég jól áll, bár kicsit kivágott, de attól még nem hihettem, hogy olyan könnyen kapható vagyok... különben is, mindenki ilyet hord, legfeljebb láthatata, hogy igyekszem csinosan öltözni, meg van ízlésem, bár az ő ruhája... na, mondjuk arra nem emlékszem teljesen, de elég helyes volt, szerintem jól öltözött, elég laza, nem az a merev típus, biztosan ilyen az életben is, lehet, hogy szeret könnyed dolgokat csinálni, vagy csak úgy kitalálni a másik gondolatait... hát az jó lenne... nem baj, majd megértő leszek, ha nem annyira olyan, azért moziba biztosan jár, hát a színházat meg majd megszerettetem vele, mert az fontos, és bulizni pedig együtt járunk majd, nyilván nem akar aztán már egyedül járni ilyen helyekre... persze azért a szabadság is fontos, de hát a Kata is hogy járt azzal a pasival, én nem engedném, hogy két szabad estéje legyen egy héten, mert akkor már olyan, mintha nem is járnánk... de szerintem megérti majd, mert olyan rendesnek látszott, és akkor én is mehetek hétvégén vele utazgatni, meg kirándulni, és fogjuk egymás kezét, és sütni fog a nap, és olyan boldogok leszünk...

(Már a párnák között) ... És egyébként nagy kár, hogy nem azt a tüsarkút vettem fel, amiben ugyan menni nem tudok, de hát az

úgysem derült volna ki, bár lehet, hogy kicsit bénáztam volna, de akkor láthatta volna, hogy milyen csaj is vagyok... kicsit talán hasonlítok is Amyre, bár én nem akarok teljesen olyan lenni, mert akkor kiköthetnék valami elvonón, Jézusom, még csak az kéne... úgyis néha kicsit többet iszom, de az még nem akkora baj, mert a földön elnyúlni azért nem szoktam... egyébként is nem akarok olyan vékony lenni, mint az a másik botsáska, mert akkor meg nem látszom nőiesnek, de azért különlegesnek jó lenne látszani... jaj, nagyon nehéz nőnek lenni... most milyen legyek, de tényleg... és a pasik, na aztán az meg a másik, hogy szerintem ők se tudják, mit akarnak, mert csak menekülnek, komolyan, csak kevés marad meg egy kapcsolatban normálisan, tisztára őrület, de némelyik olyan furcsa... hideg és számon kérő már az első percben, mint a Szilvi pasija is, még jó, hogy már szakítottak, mert a Szilvi teljesen megbomlott volna, már így is kicsit idegbajosabb lett a kelleténél... na, mindegy, majd meglátjuk, mi lesz velem, velünk, lehet, hogy pont ilyenre vágynak, mint én...

(halk sóhaj és álomszuszogás)

A NŐI IKONOK

A fogyasztói társadalomban természetesen nőnek sem könnyű lenni. Sokan és sokat cikkeztek már a szépségfasizmusról, a szépség társadalmáról, vagyis arról a világról, amelyben a nők mint komoly vásárlóerők a médiakampányok állandó ösztüze alatt kénytelenek élni. Ha valaki jót akar önmagának az életében, szépnek és örökké fiatalnak kell lennie.

Amerikai szociológusok alkották meg a *beautizmus* fogalmát mint a mai társadalom egyik jellemző működési sajátosságát. E szerint ösztársadalmi szinten a szépség és attraktivitás prio-

ritását érzékelhetjük. Ennek az új gondolkodásnak az alaptétele: „a szép jó, a csúnya rossz!” Vagyis már társadalmi szinten is ható előítéletek születésének lehetünk tanúi. Szociológusok szerint ennek a változásnak vannak egyéb, tovagyrűző hatásai is. Egyrészt jelentősen felértékelődik a nők szerepe, és ez a nemek kapcsolatában további konfliktusokhoz vezethet, másrészt ez egyfajta gazdasági manipuláció is, amelynek a nyomában kialakuló kulturális és eszmerendszer új kiváltságokat és új elitet teremt. A gazdasági manipuláció egyik látványos jele például az „öregedésgátló” krémek megjelenése a boltok polcain, a húsz-huszonöt éves kor felett már „erősen ajánlott” szemránckrémek. Mindez arra ösztönöz egy fiatal nőt, hogy idejekorán felvegye a harcot az idővel, és elkezdjen mindent megtenni önmaga konzerválásáért és szépsége megtartásáért. A szépség azonban relatív fogalom, mindenkinek mást jelent.

Az aktuális trend továbbra is a topmodellalkat és a kicsit lárvaszerű babaarc, amely egyrészt semmiféle egyéni jellegzetességeket nem tükröz, másrészt egy beszédes minikájú arcból is merev képet alkot, amelyet ráadásul befed a tökéletes smink. Mindez nehezen mondható természetes szépségnek, hiszen sok a művi rajta. Vannak ugyan kezdeményezések a természetesség megjelenésére is, ezek azonban beleütköznek a mai trendekbe. Egy huszonéves nő például nehezen viseli a szőrtelenítés hiányát, mert már önmaga sem tartja természetesnek. A női ikonok is egymást váltják a média színpadán, természetesen a szépség- és divatipar igényeinek megfelelően. Vannak olyan fiatal lányok, akik számára a modellkövetés még része a női identitásuk fejlődésének, de olyanok is szép számmal akadnak, akik felnőtt életkoruk ellenére még mindig keresik önmagukat ezen a gyorsan változó palettán.

A NŐI IDENTITÁS

– EGY KIS KULTÚRANTROPOLÓGIA

Margaret Mead (1901–1978) amerikai kultúrantropológus kultúráközi kutatásai komoly szerepet játszottak a női–férfi nemi szerepek változásainak megértésében. Az ő tudományos eredményei (főleg terepkutatások) alapján ma már tudjuk, hogy a társadalom kulturális jellemzői jelentősen befolyásolják a nemek fejlődésének szakaszait. Érdekes egy másik nevet is megjegyeznünk, még hozzá Róheim Gézáét (1891–1953), aki a kultúra ontogenetikus elméletének kutatója volt és akinek publikációiból az ausztrál törzsi társadalmakban tapasztalható anya–gyerek kapcsolat jellegzetességeit és következményeit ismerhetjük meg.

Az ok, amiért kultúrantropológiai kitekintést adunk, egyszerű. Ha meg szeretnénk érteni a XXI. századi társadalmi viszonyokban tapasztalható jelenségeket, amelyek befolyásolják a mindennapjainkat, hasznos elgondolkodni a külső feltételek (társadalom, kultúra, közösség) szerepén. A mai fogyasztói társadalom természetesen nem vethető össze egy az egyben egy múlt század elején feltárt törzsi működéssel, még akkor sem, ha néha azt érezzük, hogy egymás felé ugyanazzal az agresszióval fordulunk, mint régen, csak már fejlettebb eszközök állnak a rendelkezésünkre. De a „mai nő képe” mégis tartalmaz olyan egyetemes részleteket, amelyek századokat átívelve beépültek a tanult mintákba, majd a személyiség változásával és a külső körülményekhez való alkalmazkodással gazdagodtak, színesedtek.

Margaret Mead új-guineai kutatásai alapján (1930) különféle társadalmakat ismertet. Megismerjük azt a kultúrát, ahol a fér-

* Mead, Margaret: *Male and Female: The Classic Study of the Sexes*, Quill, 1949

fiak és a nők egyaránt gyengédek és nem agresszívek (arapesek); ahol a nők nem kedvelik a gyermek kihordását, sőt magukat a gyermekeket sem, és mindkét nem dühös és agresszív (mundugumorok); ahol a nők nem csinosítják magukat, tevékenyek és hatékonyak a gyereknevelés, a halászat vagy az üzletelés terén, míg a férfiak dekorálják magukat, hiúak, és a művészet, a színház, és az apró-cseprő pletykák kötik le őket (csambulik); valamint ahol a felnőtt nemi szerepek megfelelnek a konvencionális elvárásoknak, de gyermekkorukban mind a fiúkat, mind a lányokat úgy nevelik, hogy felváltva legyenek gyengédek, gondoskodók vagy éppen önérvényesítők, ezután a fiúkat egy komoly beavatási szertartásnak vetik alá, amely során – állításuk szerint – minden nőies élményt és viselkedést elfelejtene (iatmulok).

Karen Horney fejti ki azt a nézetet, amely ma is elgondolkodtató lehet számunkra. Horney szerint van különbség a nemi szerepek elsajátításának nehézségében, mert amíg a lányok „léteznek”, addig a fiúk „tesznek”. Vagyis egy nő akkor is nő, ha csak „jelen van”, a teste ugyanis akkor is képes a szexuális tevékenységre, ha frigid, vagyis teherbe eshet és szülhet is akár, miközben a férfiaknak állandóan bizonyítaniuk kell a férfiasságukat, vagyis nemi szerepük betöltésekor kénytelenek „cselekedni”, és nem lehetnek passzívak. Ahogy Mead fogalmaz: a férfiasság nem számít feltétlennek, „naponta tartani kell és újra kiérdemelni”.

A mai keretek között nem valószínű, hogy egy nő ezzel feltétlenül egyetértene. A szépség társadalmában ez a napi megfelelni vágyás és állandó küzdés ugyanis már az ő életükben is

* „The Dread of Women: Observations on a Specific Difference in the Dread Felt by Men and by Women Respectively for the Opposite Sex”, *International Journal of Psychoanalysis*, Volume 13 (1932), pp. 348–360.

megjelent. A média üzenetei azzal fenyegetnek, hogy az, aki „kiáll a gyorsításávból”, egyrészt lemarad, másrészt rohamosan veszít nőiségéből, vonzerejéből, vagyis női nemi szerepének pozícióvesztését kell átélnie.

A lányok kezdettől egy női világban nevelkednek, ahol az anyák a gondozók és tekintélyük van, ami – legalábbis látszólag – megkönnyíti a női identitás kialakulását. Felnőve azonban egy olyan világba kell belépniük, ahol a férfias jegyek válnak fontossá, és ahol férfiak uralják a társadalmi pozíciókat és a jólét kelleit. Lawrence Kohlberg írta le*, hogy az anyák szorongva, konfliktuózan alakítják fiaikban a nőiség lebecsülését azzal, hogy nevelésük során ezeket az érzelmi, viselkedési jellemzőket elhagyatják velük, miközben lányaikban fejlesztik a nőies tulajdonságokat. Azokban a családokban, ahol az anyai magatartásra az általános szigor (különösen a szobatisztaságra szoktatás körüli időszakban), a gátlásosságra és az agresszió kerülésére való nevelés, a fizikai büntetés vagy a nevetségessé tétel alkalmazása, valamint a szexualitástól való félelem jellemző, a fiúk maszkulin habitusa bizonytalan lesz, miközben a lányok nőisége, feminitása töretlennek látszik. Fontos megjegyezni, hogy a fenti anyai modell a nemi szerepek kialakulása szempontjából értelmeződik, és ebben a tekintetben – Kohlberg szerint – a lányok nemi identitása szilárdabbnak látszik. Amúgy az ilyen családi, anyai viselkedés egyértelműen az önértékelés és az énkép egészséges fejlődését veszélyezteti, vagyis érzelmi szempontból nem támogató, hanem épp ellenkezőleg: a személyiségzavarok kialakulása felé mutat.

* „A Cognitive-developmental Analysis of Children's Sex-role Concepts and Attitudes”. In: Maccoby, E. E. (ed.): *The Development of Sex Differences*, Stanford, 1966. pp. 82–173.

Ahol az anya egész élete és énképe a „jó” és „sikeres” gyerekek felnevelésén alapul, ott törvényszerűen megjelenik majd a teljesítménykényszer okozta szorongás és a túlzott azonosulás a gyerekekkel. Ez eredményezhet olyan fojtó légkört, amelyben felnőni nagyon nehéz, vagyis a leválás az anyáról erősen nehezített, olykor lehetetlen. Ilyenkor látjuk, hogy a már „nagy” gyerek megmarad az örök kisgyerek lélektani pozíciójában, ami már nemcsak a családi keretek között szabályozza a viselkedését, hanem saját felnőtt kapcsolati rendszerében is.

A lányok gyerekkorukban még gyakran preferálják a fiús viselkedést, részt vehetnek fiús játékokban, és az iskolai teljesítményeikben ugyanolyan elvárásokat teljesítenek, mint a fiúk. Tőlük is megkövetelik a jó tanulási eredményeket, a célkitűzéseket, az egyenletes fejlődést. Felnőve azonban szembetalálják magukat azzal, hogy „a túlzott önérvényesítés kikezdi a nőiességet és a női vonzerőt”. A klasszikus dilemma: a karrier versus család. A nők biológiai órája miatt ez olyan választási helyzet, amelyben jól kell tudni dönteni, vannak ugyanis irreverzibilis tényezők és élettani folyamatok. A mai társadalmi helyzetben is igaz, amit Simone de Beauvoir ír a *A második nem* c. könyvében: „Így jutunk el végül egy ellentmondásos társadalom képéhez, mely látszólag szélesre tárta a kapuit a nő előtt, de útját a siker felé megnehezíti azon a címen, hogy árt vele saját házassági esélyeinek és a férfinak, aki mellett együtt halad az életben.”*

A hagyományos női szerepek kevésbé ellentmondásosak ki-
sebb településeken, ahol még jobban élnek a tradíciók, de úgy
tűnik, a nagyvárosi lét már felmorzsolja ezeket. A tanult, értel-

* Simone de Beauvoir: *A második nem*. Fordította Görög Livia és Somló Vera. Gondolat, Budapest, 1969

mes, ambiciózus nő figuráját látjuk az amerikai filmek érzelmekben vergődő szereplőjeként, aki párt keres, miközben fél attól, hogy mindenről lecsúszik. Ismerős lehet a „túl okos” nő alakja is, aki viszont már „túl sok” a férfiaknak, mert gondolkodó lény, aki nem vágyik alárendelődsre.

Domináns vagy dependens pozíciót érdemes választani? Természetesen minden a személyiség érzelmi állapotától és karakterjegyeitől függ, annak ellenére, hogy sokan érzik: „a legjobbat kellene megtalálni”. Saját tulajdonságainak ismerete nélkül senki nem tud „találni” valamilyen – látszólag sikeres – női identitást. Az életben nem lehet cserélgetni ezeket a szerepeket, hiszen nem választott, hanem már régen „elkészült” forgatókönyv az alapjuk: a kora gyermekkorban átélt érzelmi élmények, a tudattalan fantáziák és képek, a felnőtt személyiség tapasztalatai és sajátosságai. Azonban sokan élnek át, hogy „másmilyennek” kellene lenniük a sikerebb magánélethez vagy karrierhez. Ez az elégedetlenség megkeseríti a hétköznapiakat, veszteség- vagy kudarcérzést okoz, de legfőképpen az a baj vele, hogy negatív önértékelési érzelmeket tart fenn. Ha állandósul a megállapítás (akár gondolat, akár érzélem formájában), miszerint „nem vagyok elég jó”, az szorongásokat okoz, és további rossz érzésekhez vezet.

SZORONGÁS AZ ÖNÉRTÉKELESBEN

Karcsú derék, lapos has, hófehér fogak és égig érő combok – ezt látjuk a fehéreneműplakátokon, a fotókon és a reklámokban. A társadalmilag elfogadott és a média által szülte ideális nők jellemzői. Ők egyszerűen tökéletesek, mosolyukból

ítélve boldogok és kiegyensúlyozottak, vagyis egyáltalán nem látszik rajtuk a mindennapi munka fáradtsága, a szomorúság vagy a fölös kilók, de még dekák sem. Aki rájuk néz, gyakran átéli a kínzó érzést: „nekem gömbölyödik a csípőm, egy ilyen melltartót soha nem tudnék felvenni, és ha hipóba áztatnám a fogaimat, akkor se villognának így”. Ez utóbbi gondolatok teljesen törvényszerűen és érthetően fogalmazódnak meg egy átlagos nőben, hiszen olyan ideálképet állítanak elé, amelyet szinte elérhetetlen messzeségben lévőnek érezhet.

A fogyasztói kultúra a tökéletest hajszolja, és állandóan azt az üzenetet közvetíti, hogy a legfontosabb dolog az életben a külső, a megjelenés, a szépség és az állandósult, boldog mosoly. Ezzel természetesen egy mércét is felállít, amihez egy idő után mindenki mérni kezdi magát, hiszen senki sem képes kivonni magát a hatás alól. És mivel lépten-nyomon ilyen képekbe ütközünk, kivédhetetlenül szembesülnünk kell a valódival az álomszerű helyett.

Erről a csalódott érzésről nyilvánosan általában senki nem beszél, és talán csak akkor érhető tetten, amikor valaki egyre idegesítőbbnek találja, ha társa hosszan nézegeti az effajta reklámokat, vagy folyton ilyen képekbe ütközik a neten. Ilyenkor válik világossá, mennyire irritáló a tökéletes jelenléte, mert csak nagyon kevesen tudnak topmodellre varázsolni önmagukból. Ráadásul a vágyak és fantáziák sok esetben valóban lehetetlenek, hiszen az emberi test arányai vagy a csontrendszer mérete mindenkinél adott, amelyeket teljesen megváltoztatni nem lehet, átalakíttatásuk pedig aránytalanul nagy pénzügyi és testi-lelki áldozatot követel.

Ha nem tudjuk kizárni a médiát, akkor mit tehetünk? Nem tudunk szemlesütve járni, tehát marad a saját önbizalmunk és

önértékelésünk erősítése, amelynek együtt kell járnia saját testünk elfogadásával és szeretetével.

Gyerekkortól kezdve a test nagymértékű változáson megy keresztül. A kamaszkor a nagy sorsforduló, hiszen a végtagok és a testmagasság, a lányoknál a mell és a másodlagos nemi jelleg végleges kialakulása ekkor történik. Az addigi „helyes kislány” átalakul, a menstruációval nagyjából egy időben hormonális változások zajlanak le nála, egyszerűen lassan formálódik, és hamarosan látszani kezd, milyen is lesz felnőtt nőként. Nagyon fontos lelki folyamatok is zajlanak ekkor: a pszichoszexuális fejlődés és az önértékelés új szakaszba lép, megindul az érdeklődés a másik nem iránt, a női identitás és a saját test elfogadása. Ha minden optimálisan zajlik, akkor a kamasz lány némi riadalommal ugyan, de túléli ezeket az éveket és képes lesz arra, hogy pozitív érzésekkel nézzen tükörbe. Vannak azonban olyan esetek, amikor felbukkan a tartós elégedetlenség, szorongás és csalódottság, mert nem tetszik a látott kép, esetleg probléma adódik a nőiség érzésével, és így a női formák mind negatív ingerként jelennek meg.

Akár a túl szigorú családi környezet, akár az anyai elfogadás elégtelensége áll a háttérben, mind azzal a következménnyel járhat, hogy sérül ez a fajta önfogadás. Komolyabb esetekben – például az étkezési zavarokban – láthatjuk, mennyire sérülhet a női identitás és milyen mértékű tudattalan agresszió képződhet a saját test ellen. (Az étkezési zavarokról külön fejezetben esik majd szó.) De még ha az önértékelési probléma enyhe, akkor is jellemző lehet az állandó fogyókúrázás, a szüntelen elégedetlenségérzés és mérlegre állás, miközben tanúi vagyunk a külső megjelenéssel vívott folyamatos küzdelemnek. Aki ebben a cipőben jár, gyakran túlzó mértékben érzékeli negatívumként a

saját kinézetét, és a valóságnál sokkal előnytelenebbnek láthatja magát. Hiába hallja a környezetétől, hogy csinos és vonzó, csak sötétszürke szemüvegen keresztül képes önmagára tekinteni.

Ez viszont hatással van mások érzelmeire is. Ha valakit hiába dicsérünk, mert állandóan azt válaszolja, hogy „igen, de...”, és sorolni kezdi saját hibáit, akkor egy idő után elfogadjuk, hogy hiába minden szó, őt nem lehet meggyőzni. A nők néha makacsul ragaszkodnak a saját véleményükhöz, szinte babonásan hisznek abban, hogy néhány kiló mínusz mindent megváltoztat majd. Pszichoterápiás körülmények között nagyon gyakran elhangzik az a mondat, hogy „most egy kicsit fogynom kell, aztán nekiállok rendbe tenni az életem, megismerkedem valakivel, és végre jobb lesz minden...” Ezzel csak az a probléma, hogy az élet eseményei és a boldogság természetesen nem a fogyókúra egyenes következményei, hanem egyfajta életszemléleté, amelyben jó célokat tűzünk ki magunk elé, és igyekszünk pozitív erőfeszítéseket tenni azért, hogy fordítsunk a sorsunkon.

Bármennyire is hihetetlen, a szépség és a pozitív kisugárzás nem a kilóktól függ, hanem attól a belső harmóniától, ami a nőiség érzését és az önfogadást jelenti. A „topmodell” ideálképének nyomasztó elvárásától ennek az érzésnek az erősítésével lehet megszabadulni. Természetesen nem elég, ha ilyen mondatokat mormolunk magunknak minden meggyőződés nélkül, hiszen ettől még az érzéseink nem változnak meg. Érdemes viszont figyelni azokra a külső visszajelzésekre, amelyeket esetleg nem szoktunk meghallani. Sok tanulsággal jár például, ha valaki képes azon elgondolkodni, miért különbözik a saját magáról alkotott képe és érzése attól, ahogy mások látják őt.

Minél nagyobb a disszonancia a külső vélemények és a saját érzések között, annál biztosabb, hogy az önértékelés, az énkép

problémájával állunk szemben, ami általában fenntartja a további szorongásokat, és így módon csak tovább ront a helyzeten, mert konzerválja az „alulértékelést”. Amikor valaki negatívan látja a pozitívumokat, az olyan paradoxon, amivel muszáj kezdeni valamit. Tudjuk, hogy a belső elégedettség kívül is érzékelhető, és vonzó harmóniát teremt. Vannak kifejezetten túlsúlyos nők, akik olyan nőiesek és természetesek, hogy egy topmodell is megirigyelné őket. Az ő esetükben jól látszik, hogy a kisugárzás és a szexuális vonzerő nem 50 kg-hoz kötött képesség.

A mostani társadalom vizuális elvárásokat közöl. Ez azonban nem a realitás, csupán vetített kép. A fogyasztói kultúra halad a maga fejlődési útján, és az állomásait a profit és a média szabályozza, nem pedig érzelmi szempontok. A plasztikai sebészet és a művi szépség egyre inkább uralni fogja a médiát, de ennek nem szabadna a valódi élet rovására mennie és boldogtalanságot okoznia. Ha a világot nem is tudjuk megváltoztatni, a saját életünk minőségét mi szabályozhatjuk. Ezért nagyon fontos, hogy a személyiségünk adottságait és képességeit valóban kihasználjuk és örüljünk neki, ahelyett, hogy olyan vágyfantáziákat táplálnánk, amelyek csak egy amerikai film forgatókönyvében válhatnak realitássá.

A MÉDIA ÜZENETEI

Az interneten gyakran olvashatunk férfiktól olyan véleményt, hogy (noha ők is ebben a világban élnek) párjukat smink nélkül is szeretik látni, mert ilyenkor az arcvonásai és a mosolya a fontos, nem pedig a gondosan kirajzolt kontúrok. Néha azt is halljuk, hogy a nők egy kapcsolat elején még „nem engedhetik

meg maguknak” azt a lazaságot, hogy „natúr” állapotban mutatkozzanak: ezt csak akkor teszik meg, amikor már biztosak önmaguk és a másik érzelmeiben. Addig pedig viselik a maszkot, vagyis elkendőzik a valóságot. Ez a viselkedés is arról árulkodik, hogy a természetes állapot sokszor szorongáskeltő, vagyis egy nő ilyenkor nem képes hinni önmagában, saját fantáziái szerint kevesebb érzelem mellett még nem kockáztathat. Mintha *A szépség és a szörnyeteg* meséjét látnánk átköltve, mintha egy nőnek valami szörnyüséget kellene megmutatnia rögtön ébredés után, aki valójában nem más, mint önmaga. Ez a jelenség nem kizárólag egyéni karakterszorongásokból ered. A reklámok üzenetei ugyanis folyamatosan gerjesztik az efféle rossz érzéseket. Egy neves cég által forgalmazott dezodorhirdetés például pont azt a motívumot használja fel, ami most százazrek problémája világszerte: a párkeresést. A filmben az egymás számára ismeretlen fiatal nő és férfi úgy ütközik össze egy bejárati ajtóban, hogy a nő, aki kerget egy gördeszkát (ami viszi a táskáját), rohanvást landol a férfi karjaiban. Teljesen egyértelmű az utalás: „bármikor találkozhatsz az igazival”. Csakhogy a románc sajnos nem jöhet létre, mert „a nagy összefonódást” a férfi undorodó fintora követi, a nő ugyanis megizzadt a futásban. Láthatjuk, amint a nő megszégyenülve elfordul, miközben a képbe beúszik egy hatalmas kéz, amely letesz egy dezodort. A szlogen szerint minden helyzetre fel kell készülni, ezért kell használni ezt a terméket. Figyelemre méltó médiakommunikáció. Ebben az üzenetben nem is annyira rejtetten lapul a szorongáskeltő tétel: ha természetes illatod, tested kipárolgása a másik szaglószerének mezejébe jut, mindent elveszíthetsz. Tudjuk, hogy vannak szituációk az életben, amikor mindenki izzadni kezd, azt azonban eddig nem tételeztük fel, hogy ennek súlyos következményei le-

hetnek az életre nézve... Más reklámokban még nyíltabb utalással találkozhatunk. Amikor például azt látjuk, hogy egy csinos fiatal nő áll a liftben, a buszon, a metróban, és a hóna alatt egy disznó képe rajzolódik ki, elgondolkodhatunk. Vajon tényleg a dezodor a boldogság záloga?

„Mivel az öngyűlölet mesterségesen emeli a keresletet és az árat, a médiából a nők felé sugárzott általános üzenetnek negatívnak, nem pedig pozitívnak kell lennie...” – írja Naomi Wolf: *A szépség kultusza* című művében.* És valóban: a reklámokban az izzadó férfialak – ellentétben a nővel – vagy sportol, vagy ellenállhatatlan erotikával dolgozik (pl. ablakpucolás), mindenesetre sokkal vonzóbbnak tűnnek duzzadó izmainak csordogáló verítékcseppjei. Amikor ő dezodort választ, azt „férfiasan tökéletesen” teszi, hogy leendő párkapcsolataiban biztonságosan irányítani tudja a nőt (testre fújt illatcsikok, amire a nők ugranak). A médiakép tehát erősen manipulatív és nem a gyengébbik nem felé elfogult.

A probléma az, hogy ebben a képi világban a nőknek állandóan a negatívumok leküzdésével kell dolgozniuk, hogy legalább az elfogadható szintet megüssék. Ennek hiányában egyenesen undorítónak érezhetik önmagukat, szembetalálkozva az utalással: „ezt csak maguknak köszönhetik”. A női önértékelés ereje tehát a hiányok és a lehetséges szörnyűségek kivédésére pazarolódik, miközben a legfőbb tartalom – az önbizalom – komoly károkat szenvedhet.

Tudjuk, hogy a reklámok ma már attitűdöt és életérzést árulnak a terméken keresztül. Ha valaki – életkora, negatív én-

* Naomi Wolf: *A szépség kultusza*. Fordította Follárdt Natália. Csokonai Kiadó, Artemisz-könyvek, Debrecen, 1999

képe vagy épp sérülékenysége folytán – fogékony lesz ezekre az üzenetekre, akkor nemcsak a terméket vásárolja majd meg, hanem titokban az is meggyőződésévé válik, hogy a természeteség „nem természetes” immár, hanem kerülendő.

A NŐIESSÉG

A mai női ikonok között kevesebb a szelíd és nőies figura. Általában a céljait mindenáron szem előtt tartó, határozott nőt látjuk, aki nem riad vissza a nehézségektől és kemény is tud lenni, ha kell. A fogyasztói társadalom tehát egy olyan képet vetít elénk, amelyben a nőalakokat szinte férfias tulajdonságokkal ruházza fel.

A „rég” tulajdonságlistában hagyományosan női jellemzők szerepeltek, úgy mint: kedves, gyengéd, érzelmes, nyitott, megértő, elfogadó, nem agresszív, megbocsátó és lágy. Mindez valójában a konvencionális női szerep leírása, amely illeszkedik a száz évvel ezelőtti elvárásokhoz, de a mai férfiak vágyfantáziájában is szerepel. Ezzel szemben a mai nők lehetnek keményebbek, határozottak, harciasak, megbocsátók helyett büntető, elfogadók helyett elutasítók. Az utóbbi húsz-harminc évben olyan változások történtek, amelyek látszólag megváltoztatták a lányok karakterét. Ennek valódi okát a családi rendszerekben és társadalmi elvárásokban találjuk meg. A mai kor elvárásai szerint egy lánynak képesnek kell lennie arra, hogy tökéletesen megállja a helyét a világban, tanuljon és karriert építsen, legyen kitartó és céljai-ban határozott. Ennek következménye már a párkapcsolatokban is látszik, tehát a lányok passzív és elfogadó szerepét felváltotta az aktív, intézkedő, utasítgató és agresszívabb pozíció.

A női identitás kialakulása sokban függ a családi helyzettől, hiszen a lányok női szerepüket a korai anya-gyerek kapcsolat és az anyai minta működéséből alakítják ki. Fontosak továbbá a későbbi jelentős női tekintélyszemélyek is, egy kedvenc tanárnő, egy rokon, akik példaképekké válhatnak. Ha valaki olyan családban nő fel, ahol a női szerepek inkább kemények voltak, nagyobb eséllyel válik maga is ilyenné. Az anya szerepe mindig meghatározó. Ő az első tekintélyszemély, akinek érzelmei megadják azt az elfogadó biztonságot, amelyben az optimális személyiségfejlődés megindulhat. Azok az anyák, akik magukat inkább inkompetensnek, tehát bizonytalanoknak és szorongónak érzik, nem tudnak nyugalmat biztosítani a gyermeküknek sem. A női identitás kialakulásában tehát az anya figurája az első modell, aki természetesen nemcsak a nő, hanem az anya képét is közvetíti. Egy önmagával elégedetlen anya képtelen lesz arra, hogy optimista vagy pozitív képet mutasson gyerekének, hiszen saját életében is problémákkal küzd. Ám azt az irányt tudattalanul is kijelöli, amin lánya megindul majd. A megfelelő önértékelés fontos része tehát az anyai mintának. A szülők párkapcsolati mintája hasonlóképpen szerves része a gyerekkori érzelmi élményeknek és tudattalan képeknek, amelyek aztán szabályozzák a későbbi felnőttviselkedést. Ha az anya pl. tudattalan vagy tudatos érzelmeiben a férfiak elutasítását mutatta, akkor lánya felnőtt női érzelmeiben ugyanezt az attitűdöt találhatjuk majd meg.

Nem hagyhatjuk ki a kortársi csoport hatását sem, amely főként kamaszkorban lehet meghatározó. Mindannyian emlékezhetünk arra, amikor minden lány egyfajta cipőre, farmerra és hajviseletre vágyott, mert a baráti társaságban az volt a „cool” vagy a „menő”. Az ikonkövető magatartás tehát a személyi-

ségfejlődés része. Ez a folyamat – a csoportnyomás hatása az egyénre – elég erőteljes is lehet. Akinek nagyon fontos a csoportba tartozás, rövid időn belül beolvad, és általában olyan döntéseket hoz, amit saját magáénak fog érezni, holott mások példája és a csoportnyomás alakította azt ki benne. Természetesen ezek a csoportban is tudattalan érzelmi folyamatok, a csoport pszichológiai dinamikája és normái a tagok számára nem szoktak nyíltak és ismertek lenni. Ez azt jelenti, hogy a többség nem fogja elismerni, hogy nem saját elhatározásból cselekedett, hiszen tudattalan motívumok befolyásolták.

Aki személyiségében kicsit bizonytalanabb, döntéseiben hezitáló, saját céljait és érzelmeit nem ismerő ember, az felnőttként is könnyen modellkövetésbe kezd, vagyis másolni fogja a kellékeket, és arra vár, hogy azok majd meghozzák az áhított változást, a boldogságot, a harmonikus párkapcsolatot, a nyugalmat, bármit...

AZ AGRESSZÍV NŐALAK

Minden divathullám ellenére, a férfiak preferenciáját megvizsgálva ritkán lesz az a végeredmény, hogy a férfiak egy női ruhába öltözött agresszorra vágnának. Az a nő, aki a kezébe veszi a kezdeményezést, dönt és végrehajt, valójában a férfiasságtól fosztja meg a férfit, vagyis azoktól a tulajdonságoktól, amelyeket a férfiak ősidők óta magukénak tartanak. Amikor arról olvasunk, hogy a mai nő jobban tudja mit és mikor kell tenni egy ismerkedési helyzetben, szabadon irányíthatja a folyamatot, csak tudnia kell, mit akar elérni, valójában nem látunk mást, mint a magányos hőst, aki régebben még férfi volt...

A klasszikus női viselkedést inkább a lágy és elfogadó érzelmek jellemzik, mintsem az agresszívan beavatkozók. A régi vicc, miszerint a férj azt mondja: „A mi családjunkban a nagy dolgokban én döntök, a kicsikben a feleségem. De hál’ isten, nálunk nem szoktak nagy dolgok történni...”, egy jóval békésebb konfliktuskezelést ábrázol és más típusú női bölcsességről tanúskodik.

A kivont karddal közlekedő nő, akinek a lasszó is ott lóg a derék-szíján, jóval nehezebben talál párt magának. A „befogott” férfival rendszerint nem működik a párkapcsolat, nem beszélve arról, hogy a férfiak többsége menekülőre fogja, ha egy ilyen viselkedést érez. Ha viszont végiglapozzuk a női magazinok receptosztó oldalait, azt láthatjuk, hogy mégiscsak ez a leginkább ajánlott viselkedési forma, mintha a férfiak olyan döntésképtelen és gyenge karakterek lennének, akiknek meg kell mutatni, mit is akarnak valójában.

DE MIÉRT KELL A VÁMPÍRCSÓK?

Ha egy társadalom lelkiállapotát és érzelmvilágát akarjuk megismerni, akkor vagy a pszichiátriai kórlapokat érdemes végiglapozni, vagy szemügyre kell venni a kortárs (lektűr- és komoly) irodalom témaválasztását. Manapság új férfialak jelent meg a „piacon” (a könyvekben és filmekben), akinek olyan sikere van, hogy a plakátokon lépten-nyomon beleütközünk. Világszerte nők és lányok milliói kezdtek rajongani érte, pedig régen egyáltalán nem szerették.

Ő a XXI. századi vámpír férfi.

Ma már az offline és online teret is elöntötte a vámpírkultusz, amelynek komoly olvasó- és nézőtábora alakult ki, és amely rajong ezért a figuráért.

A vámpírok, ezek az emberi vérrel táplálkozó, misztikus alakok a XVI. században bukkantak fel az emberek félelmét megjelenítő hiedelemvilágban. A *Pesti Hírlap* 1937-es lexikonjában a következőt találjuk: „vampír elnevezés alatt a régi időkben (s egyes helyeken a nép között még ma is) a sírból visszajáró, s többnyire testi alakjában megjelenő olyan szellemet értenek, amely az élők vérért szívva azokat is vámpírrá teszi”. Kurt Seligmann a *Mágia és okkultizmus az európai gondolkodásban* című kötetében* egy egész fejezetért szentel a vámpíroknak, amelyből megtudhatjuk, hogy azok olyan gonosz halottak, akik elhagyják sírjukat, hogy az élők vérért szívják. A legtöbb, vámpírról szóló történet a XVIII. században született. Korabeli beszámolók olyan feltárt sírokat említene, amelyekben a több hete eltemetett halott pirosposzsgás arccal, megnőtt körömmel és friss vérrel teli szájjal feküdt. Ez pedig ékes bizonyítéka volt annak, hogy a halott nem halt meg, hanem kijár az élők közé.

A riasztó történelmi anekdoták ellenére a fogyasztói társadalomban ma láthatóan ismét megjelentek a vámpírok megszeli-
dült „társai”. Érdekes jelenség ez, amelyben a hajdani gonoszból igazi „jó pasi” lesz, aki minden gond nélkül mozog az emberek között, részt vesz interakciókban, beszél és párkapcsolatokba bonyolódik. Ez egyúttal azt is jelzi, hogy a mai ember képes különleges kapcsolatokat létesíteni, és a humán közösség képes a különleges lényeket integrálni.

Ha kicsit végiggondoljuk ennek az „alaknak” a szerepét, a vámpírkultúra megjelenése a fogyasztói társadalomban már nem is annyira meglepő. Egyre erőteljesebb hatások kellenek

* Kurt Seligmann: *Mágia és okkultizmus az európai gondolkodásban*. Fordította Greskovits Endre. Gondolat Kiadó, Budapest, 1987

ugyanis ahhoz, hogy a piac áttörje az emberek ingerküszöbét. Ehhez pedig egyre extrémebb ideálképek kellenek, amelyek segítik túlélni, elviselhetővé tenni a mindennapokat. Ennek egyik motívuma a vámpír is.

Mára tehát vonzó partner lett az eredetileg félelmetes, veszélyes, vérszívó koporsólakóból, akinek XXI. századi követői az interneten tökéletes recepteket találhatnak a trendi és valóságosnak ható vámpírrá váláshoz. Némelyik weboldal kifejezetten emberbarát, vagyis figyelmeztet arra, hogy a sminket még lefekvés előtt le kell mosni, mert az árthat az arcbőrnek. A viselkedésre vonatkozó tanácsok között megtalálhatjuk a merev nézést, a kiismerhetetlen érzelmeket az arcon, a „sehová nem pillantás” művészetét. Mintha a recept arról szólna, „légy különleges, ne olvadj a masszába”.

Vajon miért kellenek a vámpírok? És vajon azoknak kell-e, akik nem akarnak részt venni a mai rohanó világban, ahol lassan mindent a folyószámla-egyenleg és a jól működő kapcsolati tőke határoz meg? Az elsődleges célcsoportot valóban a tinédzserek jelentik – vagyis az Y generáció –, akik már látják, mit nem akarnak, és hogyan nem akarnak élni. Talán pont úgy nem, ahogy a szüleik élnek. Másra vágynak. Igaz, ma már azt látjuk, hogy családanyák is vámpíros könyveket bújnak...

A VÁMPÍR MINT LELKI TÁMASZ?

A mindennapok realitása az, hogy kevés dolog fölött tudunk kontrollt gyakorolni. Egy pénz mozgatta, profitorientált világban élünk, felborult a korábbi értékrend, az emberek bizonytalanok lettek, behajszolják őket a pénzszerzésbe. A fogyasztói

társadalom azoknak a termékeknek a fogyasztását támogatja, ami „trendivé” tesz, és azt sugallja, hogy ezek nélkül az ember perifériára kerül, marginalizálódik, és egy izolált-depresszív pozícióban tengetheti az életét. Az egzisztenciális szorongás mértéke az utóbbi évtizedekben egyre nő, hiszen egyre kevesebb a biztos, „nyugdíjas” állás, és a mindennapok részévé vált a bizonytalanság. Annak a szülőnek, akinek az érzelmei között meghatározó helyet tölt be a szorongás, a munkahely elvesztésétől való félelem, a kétségbeesés és az erőfeszítésekre való állandó készenlét, a gyereke hasonlóan nehéz helyzetbe kerül majd. A tanult szülő arra fogja készíteni a gyereket, hogy már óvodáskorban nyelveket tanuljon, és megpróbálja a követendő pályaképet elé rajzolni. A mostani generáció már részben virtuális térben identifikálódik, a felnőttvilág elvárásai elől az internet adta szabadságba menekül. Ugyanakkor ez elveszi a gyerekkort. A nagyvárosi lét elidegenedő családi kapcsolatokról és az internet világában bolyongó kamaszokról szól. Természetes, hogy mindenki keres valamit, amibe kapaszkodhat. A vámpírkultusz azért tud ennyire széles korosztályt „megmozgatni”, mert mesészerű vágyfantáziákkal oldja fel a mindennapok szürkeségét. A vámpírkapcsolatok egyfajta nyugalmat sugallnak: a vámpír nem dolgozik, kortalan, minden jelenlegi kontrollunkon felülálló személy.

Azt is olvashattuk már, hogy Harry Pottert (a legutóbbi sikerhőst) felváltották a vámpírok. Úgy tűnik tehát, mindenképpen kell egy olyan alak, aki kiléphet az emberi lét keretei közül, de aki emberi érzelmei miatt mégis mindig visszatér oda.

A vámpírtörténetek tulajdonképpen egyszerű, kalandos szerelmi történetek vagy inkább mesék. Annak az embernek, aki magas irodalmi értékekhez szokott, nem feltétlenül vonzó,

mert egyszerűen stilizált alakokkal és párbeszéd sorozatával találkozhat. A filmek egy részében a vámpíralak legfeljebb csókolózik, genitális szexuális kapcsolatra azonban képtelen, vagyis pszichoszexuális szempontból a felnőtt nők életéhez képest egy infantilis állapotot jelenítenek meg.

A történetek másik részében a párkapcsolatokat egyfajta agresszió, a harapások jellemzik, ami a csecsemőkorban az öröm és düh kifejezésére szolgáló jelzés. A vámpírkultúra résztvevői tehát észrevétlenül is olyan érzelmi helyzetekben gondolkodnak és vesznek részt, amelyeket pszichológiai szempontból már régen meg kellett volna haladniuk. Ez az életkori regresszió azt mutatja, hogy feszült, bizonytalan és ambivalens érzelmek vannak jelen az életükben, és nem biztonságos az a biológiai életkor, amelyben valóban vannak. A regresszió ugyanis olyan tudattalan énvédelmet jelent, amelyben ez a „visszacsúszás” adhat valamiféle megnyugvást és látszólagos biztonságot.

Amikor pedig a vámpír férfi teljes párkapcsolati jelenlétet ad, vagyis érzelmi és testi kontaktust is, akkor azt látjuk, hogy nincs állandóan jelen, de mindig időben megérkezik. Kicsit hasonlóan a régebbi macsó férfi figurájához, akit lekötni ugyan nem lehetett, de várni rá igen, mert a nőnek semmilyen ár nem számított a különleges kapcsolatért. A felnőtt pszichoszexuális pozíció ebben az esetben tehát létrejön, de a kötődés inkább virtuális.

Mindezek ellenére világosan látszik, hogy nők milliói számára a vámpír mint férfialak olyan férfias tulajdonságokkal rendelkezik, ami vonzó. A kérdés csak az, hogy a fiatal felnőtt nők miért kezdenek ikonként tisztelni egy hajdani vérszívót.

Ma a nőknek – tudjuk – nincs könnyű helyzetük. Egyszerre kell építeniük a női identitást és az életútjukat is. Nem cso-

da tehát, ha az önmegvalósító helyzetbe szorult nőket látva a kamasz lányok is erősnek, határozottnak és kitartónak akarnak látszani, olyannak, aki érvényesíteni tudja az érdekeit. És ahogy korábban írtuk, a társadalmilag elvárt női viselkedés mellett egyre erősebb és karakteresebb férfialakokra lenne szükség. Ebben a státuszban viszont alig akad olyan fiú vagy férfi, aki az érzelmi igényeket ki tudná elégíteni, és aki mellett még gyenge nőnek is érezhetik magukat. *A vámpír éppen ilyen férfi.* Olyan párkapcsolatot lehet vele átélni, amelyben a különleges képességű és gyönyörű – kicsit feminin vonású – férfi határozott maszkulin pozíciót képvisel, kontrollálja a helyzeteket, és ezzel lehetővé teszi, hogy a nő elfoglalja a gyenge nő hagyományos pozícióját. Mindez nagyon vonzó lehet, pláne egy agyonhajszolt huszon-harmincas nő számára, akinek fogalma sincs, hogyan tudna családot alapítani.

Tudjuk, hogy a férfitársadalom ma – nagy vonalak mentén – retro- és metroszexuálisra osztható. A retrók ideáltípusa a hagyományos (nem szőrtelenített) férfialak, aki még megfogja a kalapácsot, fizet az első randevún és kinyitja egy nő előtt az ajtót. A nagyvárosi, metroszexuális férfinak ezzel szemben az a véleménye, hogy egy férfinak is jár mindaz, ami egy nőnek. A hagyományos típus lenézi az utóbbit, mert úgy véli, feladja a férfipozíciókat. A metroszexuális férfi nem különbözik jelentősen a vámpír férfitől, hiszen ő is szépen sminkelt és nagyon ápol. A vámpírral való kapcsolat ugyanakkor valójában a hagyományos párkapcsolati mintára emlékeztet, amelyben a férfi erős, szinte bármit képes megoldani, verekszik is, ha kell, nem ijed meg a feladatoktól és mindig megvédi a nőt. (Csak ne érje őt napfény, mert akkor lángra kap.) Szerencsés esetben tehát a vámpír férfi a két típust egyesíti magában.

A vágyfantáziák (mint a szép mesék) mindig arról szólnak, hogy a nő boldog akar lenni, lehetőleg jól működő párkapcsolatban, ahol nem nyúzzák, hanem szeretik és elfogadják őt. Teljesen érthető tehát, ha a nők olyan mesevilágba szöknek el a hétköznapiak elől, amelyben mindezt megkaphatják. A „vám-pírcsók” olyan szimbólum, amelyben a harapás nem vámpírrá tesz, hanem befogad egy olyan világba, ahol mások és jobbak a szabályok.

Persze sokan leszólják ezt a műfajt, amely egyre inkább terjed, és amely – lássuk be – tényleg nem mondható magasművészetnek. Sokan gondolják, hogy egy sort sem olvasnának el ezekből a könyvekből, és nem néznének ilyen filmeket sem. De ettől még a jelenség létezik, és pontosan arról szól, amit mindennapjainkban átélünk, hogy néha nagyon távolinak látszik az elérhető boldogság, vagy az olyan élethelyzet, amiben igazán létezni lehetne. Sokkal többen boldogtalanok egy kicsit, mint gondolnánk. Ám a helyzet sajnos az, hogy az „elégg jó” életet mindenki maga alakítja, és ha csak megmentőkre vár, akkor csalatkozni fog. Nem tudunk már úgy élni, mint ük-vagy dédanyáink, akik szoros társadalmi kötelékekben, szigorú elvek között nevelődtek, de akikről talán sokan azt gondolják, nem kellett nőiségük miatt annyit szoronganiuk, mint XXI. századi társaiknak. Sokkal zártabb, de egyben védettebb pozícióban rajzolódt ki az életútjuk, ellentétben a mai nőkkel, akik látszólag hihetetlen nagy szabadságban élnek. Minden társadalmi különbség ellenére azért ne feledjük, hogy bármilyen korszakot is nézünk, az élettel való elégedettség nagyban az illető személyiségén múlik. Ma – a pszichológia állandó fogalmait használva – már könnyebb megfogalmazni az önértékelés vagy az önbizalom, a női identitás alapjait. Régen az ehhez

hasonló definíciók fel sem merültek volna, mert az élet az átlagember számára még nem volt „agyonpszichologizálva”, vagy egyéb módon (ezotéria, parapszichológia) lekottázva. Alapvető igazságok voltak csak, amik azonban ma is igazak. Ha valaki elfogadja önmagát, sokkal előrébb jut mindenben, mintha ostort tart a kezében, és a saját hátát csapkodja vele.

A boldogságot tehát nem érdemes hajszozni, mert akkor csak mindig messzebbre kerül. Az illúziók kergetésénél sokkal bölcsebb a realitásban körülnézni, és megismerni a valódi feltételeket. A mai ikonkövetés illúzió. Egy másik emberről szól, és csak manipulált körülmények között értelmezhető. A hétköznapi élet is lehet izgalmas és érdekes, lehetnek benne barátok és társak, akik talán nem filmszerűen gyönyörűek vagy fantasztikusak, egyszerűen csak prózaian normálisak, akikhez kötődni lehet.

III.

„SEGÍTSÉG, NEM VAGYOK MÉG TELJESEN FELNÖTT!”

A KAPUNYITÁSI PÁNIK

A helyszín egy „felnőtt” gyerekszoba, a szülők lakásában... Egy férfi és egy nő beszélgetnek, már diplomások.

– Na, és veled mi a helyzet? Beküldted a CV-det?

– Ja. Beküldtem, de még egyáltalán nem válaszoltak. Szerintem nem is fognak. Nem hiszem, hogy rám várnak. Csak azt tudnám, hogyan lehetne megvalósítani, hogy legyen szakmai gyakorlatom, ha egyszer sehová nem vesznek fel szakmai gyakorlat nélkül?! Képtelenség.

– Nekem meg majdnem lett állásom, de aztán kiderült, hogy nem akartak pénzt adni, csak valami neveltségeset. Eleve, amikor odamentem, közölték, hogy felesleges egyébként a diplomám, mert a nélkül is egész jól lehet dolgozni, ha kellően tehetséges az ember. „Aha” – mondtam, mert mit mondhattam volna. Hogy akkor mi a fenét keresek itt? Vagy azt, hogy akkor ezek szerint itt nem kedvelik a diplomásokat? Vagy hogy akkor azért majd kávéfőzhetek esetleg?

– Áááá... Én kész vagyok teljesen. Az anyám is hajtogatja, hogy már dolgoznom kéne, és eltartani magam. De hova menjek? A Mekkában nem fogok krumplit sültögetni, az tuti. Inkább akkor még megyek MA-ra, és majd meglátjuk. Vagy külföldre.

– Hát egyébként a többieknek sincs melója. Csak tengenek-leugenek. Bár ez nem vigasztaló, de legalább látszik, hogy nem én vagyok teljesen kretén, akinek nem megy.

– De akkor mi lesz velünk? Mondjuk nem akarok úgy járni, mint a Gabi, aki elvállalt valami szart, és most napi 12 órában nyomja, rettenet alacsony pénzért. De ahhoz képest, hogy mi voltunk az évfolyam legjobbjai, ez elég gáz. Vagy alább adod, vagy buktad az egészet.

– Egyébként nem költözöl el itthonról?

– És mi a francból fizetném a számlákat? Már gondoltam rá sokszor. De azért így kicsit könnyebb, mert anyám nem idegesít, van kaja, meg végül is ők a családom. Nem vagyok egyedül. Persze, szeretnék továbbállni, de majd csak akkor, ha meglesznek a feltételek.

– És ha arra várhatsz még évekig? Szerintem meg kéne próbálnod, majd csak lesznek munkák.

– Jól van, hagyjuk már. Én is tudom. De most inkább még tanulok. Megyek valamilyen nyelvre, meg akkor beiratkozom masterre. Addig meg nem ugrálok.

– De már majdnem harmincévesek leszünk. Vicces. Mondjuk én nem érzem magam annyinak, meg nem is néznek felnőttnek sokszor. A gyerekek még szíával köszönnek. Bár a múltkor egy kissrác azt mondta, hogy csókolom. Azt hittem, elájulok. Jó, hogy nem kérdezte meg, hogy anyuka vagyok-e már. Úristen, hol van az még...

Nyílik az ajtó, és az anya feje bukkan elő.

– Gyerekek, nem vagytok éhesek? Kértek pizzát?

MI IS A FELNÖTTSÉG?

Nézzük először a rossz oldalát a dolognak! Hát igen: dolgozni kell, beosztani a pénzt, postára, bankba meg különböző hivatalos helyekre mászkálni, náthásan és rosszkedvűen is felkelni az ágyból, figyelni, hogy legyen otthon mosópor, kávé és vécépa-

pír, egyszerűen felelősséget kell vállalni mindenért. Jó viszont, hogy már nem szólnak bele a szülők, hánykor kell hazamenni éjszaka, bármit lehet csinálni, nem muszáj vasárnap pont délben húslevest enni és este időben ágyban lenni.

A félelem a felnőttiségtől azt jelenti: „nem akarok még felelősséget vállalni minden tettemért, szeretném, ha lenne egyszerűen a nehézségek elől, ha még mondhatnám, hogy otthon maradok, mert anyukám azt mondta, lehet, hogy beteg leszek...” Aki ebben az érzelmi állapotban marad, az nem lesz képes örülni a felnőttéletének, mert olyan veszélyes terepen érzi magát, ahonnan a legjobb volna elmenekülni. Gyakran látjuk, hogy a döntések, konfliktuskezelések és a jövőkép kialakítása azért infantilis (kisgyermeki), mert az illető érzelmeiben még inkább tartja magát bizonytalan státuszúnak, mintsem felnőttnek. Ennek pedig az lesz a következménye, hogy miközben múlnak a felnőttévek, az életút kialakítása csorbát szenved.

Régen megvoltak a felnőtté válás pontos szabályai. A hagyományos törzsi kultúrákban például a fiúk – olykor nagyon fájdalmas – beavatási szertartáson estek át vagy önállóan leölték az első állatot, és attól a pillanattól kezdve a törzs férfijai közé tartoztak. Az élet a saját szabályai szerint folyt, és férfivá válni nagyon nagy megtiszteltetés, vágyott aktus volt. Nem nagyon akadt olyan fiú, aki húzódozott volna, hiszen a gyengeség jelenék számított, ha valaki nem állta ki a próbát.

A lányoknál általában a menstruáció megjelenése volt a felnőtt nővé válás jele, ezután hamarosan férjhez adták, és az asszonyok csoportjába tartozott. Egyértelmű és világos rendszert alkottak a hagyományok, a ceremóniák és a rítusok, amelyek pontosan keretezték az életteret és szabályozták a magatartást.

A mai társadalmi helyzetben a felnőttiség kritériumai már nem egyértelműek, bőven lehet tologatni az időhatárokat. A kérdést szemlélhetjük intézményes és pszichológiai nézőpontból is. Ha valaki tizenhét évesen dolgozni kezd és már nem a szüleivel él, akkor általában felnőttnek tekintjük, de ha valaki pl. huszonhat évesen még egyetemre jár és a szülei tartják el, akkor már kérdéses, hová soroljuk őt.

MITŐL LESZ VALAKI FELNÖTT?

Bár a környezet viselkedése nagyon fontos, mégsem mindenható. Felnőttnek csak akkor tekinthetünk valakit, ha ez a valaki önmagát is annak tartja. Más kérdés, hogy egy nagy veszedélis során a tizenhét-tizenkilenc évesek többsége bőszen ordítja a szüleinek, hogy: „hagyjatok békén, már felnőtt vagyok, és azt csinálom, amit akarok!”, de azért ez nem több az indulatok és vágyak keveredésénél. A szülők akkor tekintenek gyerekeikre felnőttként, ha már komolyan lehet venni őt, az ígéretei alól nem bújik ki gyerekes indokokkal, lehet számítani a döntéseire, és valamennyire képes látni a céljait az életben.

A szülők felelőssége természetesen óriási ilyenkor, nekik ugyanis el kell tudni engedni a gyerekeket a felnőtté válás során. Nagyon sok olyan család van, ahol az anyák és apák tudattalanul ugyan, de képtelenek erre. Az ő igyekezetük, segítségük és hozzáállásuk valójában egymással ellentétes: a nyugalmat, a család teljességét csak akkor tudják átélni, ha gyerekeiket a megszokott pszichológiai pozícióban, vagyis a gyerekstátuszban tartják. Ha valakinek a család nem engedi az önállósulását, akkor nehezen válhat felnőtté. A mai társadalmi helyzetben egy fiatal felnőtt

kényszerű helyzetben van, mert már nem abba a világba kell ki-lépnie, amelyben a szülei szocializálódtak. Rájuk nehezedik a társadalmi és a tudatosan megfogalmazott családi elvárás is, hogy építsenek karriert, találjanak társat, alapozzák meg az anyagi biztonságukat, költözzenek el a szüleiktől – vagyis kezdjék el önálló életüket. Az előttük járó generációra nem zúdult ennyi sorsdöntő feladat egyszerre, mert szüleik korosztályának nem volt ugyan több lehetősége, de mégiscsak támaszkodhattak egy társadalmilag hagyományozódott sorrendre abban a tekintetben, hogy hogyan és mikor valósítsák meg céljaikat.

A legnehezebb szituáció természetesen az, amikor a nyíltan megfogalmazott szülői elvárás valójában ellentétes tudattalan érzelmi motivációval párosul. Az a szülő, aki azt hajtogatja, hogy „kezdj már magaddal valamit”, miközben reggelenként még a sálát is ráigazítja az induló huszonéves „óvodásra”, az tulajdonképpen nem akar kibújni a gondoskodó kisgyerekes szülő lélektani pozíciójából. Az együttélés ilyenkor egyáltalán nem kényelmetlen a szülőnek, hiszen – ha néha magyarázkodnia is kell a barátainak vagy a környezetének – így fenntarthatja a számára megszokott, biztonságot nyújtó szituációt. Valójában ilyenkor szó nincs arról, hogy az érzelmi leválás támogatott lenne, sőt inkább a szimbiotikus együttlét konzerválására irányuló vágyat láthatjuk. A felnőtté vált gyerek ugyanis a szülő életében is új életszakaszt indít el. Ez egy gyászfolyamat a szülőben, amelynek során a szülő is elengedi saját korai életéveit, ifjúságát, és belép abba a generációba, ahol majd egyszer nagyszülő lesz. Nem könnyű feladat, különösen manapság, amikor a fiatalságért folytatott harcban a nagyszülőkorú emberek is hajlamosak tinédzser-szerepekhez vonzódni. Ha ez az átmenet ijesztő, vagy a szülő egyidejűleg az egyedüllétől is fél, akkor komoly ellenhatást fejthet

ki gyereke önállósulási törekvéseivel szemben. Mindez természetesen a szeretet nevében történik, hiszen mindenki a legjobbat akarja a csemetéjének. Tehát nagyon rosszul érintené egy olyan ütközés a realitással, amelyben szembesülnie kellene azzal, hogy éppen most irányítja vakvágányra gyermeke életét.

Az olyan családokban, ahol például a férj elhanyagoló a feleségével szemben, mert állandóan dolgozik és sosincs otthon, a „mi egy család vagyunk” fikciójának fenntartását csak a gyerekekkel együtt tudják elképzelni. Gyerek nélkül ugyanis szétesne ez a kép, és két magányos szülő maradna, akiknek ki kellene találniuk, hogyan éljenek ketten ezután. Gyakran látjuk, hogy ilyen esetekben az anya tudattalan érzelmi érdeke lesz a gyerek otthon „ragasztása”, hiszen az elköltözéssel nemcsak a gyereket, de a családjáról alkotott képét is elveszítené.

Azok a családok, ahol a gyerek önértékelése nem a legfényszebben alakult, sokszor azzal is nehezítik a továbblépést, hogy negatív értéktételeiket már a felnőtté válással kapcsolatban is hangoztatják. A „te azt sem tudod, hogyan kell kitölteni egy csekket!” típusú megjegyzések valójában olyan leértékelést közvetítenek, amelyek egyrészt az alkalmatlanságról szólnak, másrészt pedig arról, hogy a világ olyan veszélyes hely, ahol megfelelő képességek hiányában csak elpusztulni lehet. A „mi tudjuk, hogyan kell” szülői attitűd tehát konzerválja a gyereket abban a lélektani pozícióban, amelyben továbbra is kiszolgáltatott marad, hiszen úgy érzi, léte a felnőttektől függ.

Ez a tudattalan érzelmi manőver azt célozza, hogy minden kezdeményezőkézség kivesszen a felnőtté váló gyerekből, aki lassan hinni kezd önnön alkalmatlanságában. Ennek eredményeképpen alakulnak ki a „se veled-se nélküled” típusú családok, ahol legtöbbször „állnak a kések a levegőben”, mindenki rosszul

érzi magát, de senki nem változtat semmit. Bonyolultabb helyzetekben a gyerek olyan tudattalan harcba kezdhet, amellyel destruálni akarja az egész családi rendszert, és lényegében bizonyítani azt, hogy pokol lett az életük. Általában ilyenkor mindig a szülők az erősebbek, így gyakorta a gyerek válik „tünet-hordozóvá”, vagyis valamilyen pszichés betegséget, tünetet kezd mutatni, de legalábbis erősen izolálódik a korosztályától.

A FOGYASZTÓI TÁRSADALOM AJÁNLATA: MINÉL KÉSŐBB LEGYÉL FELNÖTT!

A családi nehézségek mellett van még egy komoly tényező, amit nem lehet figyelmen kívül hagyni: ez pedig a mostani világ, ami nem sok jóval biztatja a tinédzsereket.

Szorongás, csalódottság, bizonytalanság: ezek az érzések jellemzik a pályakezdők – nyugodtan mondhatjuk – nagyobb részének lelkiállapotát, amikor szembesülnek azzal, hogy sokszor óriási a szakadék a vágyaik és a valóság között. A húszas-harmincas korosztályt érintő mentális zavar a „kapunyitási pánik”. Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy szinte minden átmenet nélkül cseppennek bele abba az egyáltalán nem könnyű helyzetbe, amelyben a létbizonytalanság, a munkanélküliség már nem csupán távoli fogalmak egy könyvben, vagy mások életéről hallott történetekben.

Az is komoly pszichés traumát jelenthet, ha a pályakezdő, bekerülve élete első munkahelyére, egészen mással szembesül, mint amit korábban elképzelt. A felnőttiségre készülődve általában mozgalmas, kreatív beosztásban látja magát a fiatal, ahol naponta új kihívásokkal találkozik, és persze a baráti összejö-

vetelek, az izgalmas hétvégi bulik sem maradnak el. Ezzel szemben gyakran 12-14 órát is el kell töltenie a munkahelyén, temérdek feladat szakad a nyakába, a hétköznapi hajtásba belefáradt kollégákkal van összezárva; így hamarosan ő is egy lesz a sok közül. Menekülne, de a bizonytalanságtól való félelem erősebb; ezért inkább marad, és őrlődik ebben a helyzetben.

Ebből a társadalmi szituációból az egyik legalizált egerút a diplomahalmozás, ami jó okot szolgáltat arra, hogy a fiatal minél tovább az otthon melegében maradjon, ráadásul a szülők – főleg az értelmiségi családokban – támogatják is a gyerek „papírhalmozását”. Így lehet „beágyazódni” a gyerek pozíciójába, ami ugyan kényelmes, de csapdákat is rejthet. Az egyik ilyen kelepce az újabb csalódástól való menekülés, amikor az érintett kialakít magának egy idillikus képet arról, hogyan képzei el a jövőjét, és ha ez nem valósul meg – aminek természetesen elég nagy az esélye –, akkor újabb indokot talál arra, miért maradjon az otthon közelségében.

Ugyanakkor az is nagy gondot jelenthet, ha a pályakezdő a munkanélküliségtől való félelmében olyan állást is elvállal, amit egy középiskolai érettségivel is betölthetne. Ez főleg a kevesebb önbizalommal rendelkezőkre jellemző, akik inkább kudarckerülők, mintsem sikerorientáltak, és belemennek előnytelen kompromisszumokba is, nehogy állás nélkül maradjanak.

AZ ÖNÉRTÉKELÉSI PARADOXONOK

Aki személyiségében kiegyensúlyozott, alapvetően optimista természet, az általában a sikerre törekszik. Tanulmányait úgy választja, hogy ahhoz érzelmileg is pozitívan kötődjön, tehát

nem áll be a „valamit tanulnom kéne” típusú felsőoktatási hallgatók sorába. Kikerülve az iskolapadból, friss diplomásként viszont az életben gyakran találja magát szemközt a munkanélküliséggel vagy a folyamatos munkavégzés lehetetlenségével. Így viszont nap mint nap meg kell küzdenie egy gondolattal, ami érzelmileg erősen megterhelő: „ha jó vagyok, akkor miért nem kellek senkinek?”

Ez manapság szinte mindennapos élethelyzetnek számít. Az iskolai eredmények alapján megmérettetett és nehéznek találtatott ifjú szakemberek nemigen találnak helyet maguknak a munkaerőpiacon. A felvetődő önismereti kérdés tehát irritálóan hat az alapvető értékekre. A nehézség az, hogy „önértékelés legyen a talpán”, amelyik hosszú ideig bírja a külvilág passzív és tulajdonképpen negatív hozzáállását. Különösen, ha a hajdani diák nem olyan karakter, aki a másik leértékelésével emelné önmagát magasra. Ebben az esetben azzal a lehetőséggel sem tud élni, hogy azt mondja magának: „én jó vagyok, csak a világ hülye”. Marad tehát a realitásban, és azt mondja: „én jó vagyok, csak most nem olyan idők járnak”. De még ebben az esetben is vissza-visszatérő lehet az önértékelési kétely. Aki ezt nem bírja, az vagy elfogadja az előnytelen kompromisszumot, vagy kivár. De a kiváráshoz érzelmileg arra is fel kell készülni, hogy lesznek benne szorongások és feszült helyzetek.

Nagyon fontos a helyes énkép. Vannak, akik azért érzik magukat rosszul a bőrükben, mert túlzott elvárásaik köszönő viszonyban sincsenek a valósággal. Ennek hátterében olyan tudattalan ideálképeket találunk, amelyek nem vethetők össze a realitással, vagyis sosem teljesülő vágyakat táplálnak. A fogyasztói társadalom egyik fő problémája, hogy a médian keresztül azt a képet önti mindenkre, amelynek lényege: „bármilyen sikerülhet”.

Aki a valóságban él, tudja, hogy ez egyszerűen hazugság. Csak a mesében teljesülhet minden. Ha valaki ezzel áztatja magát, olyan helyzetbe kerül, ahol a lottóötös is hétköznapi realitásnak látszik. Nagyon ügyesnek, aszertívnek (jó személyes hatékonysággal rendelkezőnek) és gazdag kapcsolati tőkével rendelkező embernek kell tehát lenni ahhoz, hogy gördülékeny felnőttkori nyitásban legyen része valakinek.

IV.

„JÓ NŐ AKAROK LENNI!”

ÉTKEZÉSI ZAVAROK RÉGEN ÉS MA

(Egy nő gondolatai) ...na jó... ha behúzom a hasam, és szép egyenes derékkal ülök, akkor nem is olyan vészes... bár itt oldalt... jaj, inkább nem tapogatom, de annyira rossz érzés... ezt el se hinné senki, de komolyan... és tessék, itt ülök a reggelim felett... bár ezt most biztos nem eszem meg, mert itt ülve gurulok a széken... komolyan ezt érzem... próbáltam mondani a lányoknak is... persze nagy az együttérzés... könnyen teszik... sokkal vékonyabbak valahogy... én nem értem, miért... és különben meg miért kéne hajszálvékonynak lennem... ez tiszta örület... bár a múltkor majdnem kiszédültem egy próbafülkéből... az a hájas, borzas hajú, előnytelen fehérneműben, az nem lehettem én... az utcán később persze kapkodtam a levegőt... ja, és elhatároztam, hogy fogyókúrázni fogok... mert nem bírok magamra nézni.... na, és mi lett... persze az lett... hát mi is lenne... hogy nem csinálom... most néz rám ez a zsemle is... nagy kár volt iderakni... bár az önuralom is nagy dolog... na jó... akkor most nézem egy kicsit... az nem hiszli, remélem... de aztán felöltözöm, és... na jó... csak a kávémat fogom meginni... úúúristen, már azt se... megint elkésem, a fene egye meg...

(Már az utcán) ...jéézusom... most megláttam magam a kirakat üvegében... kár volt odanézni... jaaaaj... ez a két lábon járó hurka én lennék... igen én... ebben a ronda kabátban... hát ez teljesen előnytelen... majd veszek egy másikat, komolyan venni fogok... fűűűj, ez több mint rémes... és a lábam... ki volt az a rövidlátó, nőket hülyítő alak, aki azt állította, hogy a fekete harisnya vékonyítja a vádli... hát én el-

hittem... és felvettem... mit mondjak, remek... mintha két zongorálábon masíroznék... na, akkor ma tényleg elkezdem a tornát is és a koplálást is... bármit megteszek... csak ez az amőba tűnjön el, aki én lettem... de mikor lettem én ilyen... mikor... emlékszem... még nem is olyan régen nádszálkaresú voltam... mondjuk egy héten egyszer ettem valamennyi rendes kaját... egyébként csak vizet ittam meg abonetten éttem... akkor a Kata mondta is, hogy csoda, hogy életben maradtam... hát igen... jaaaaj, azok voltak a szép idők... bármit felvehettem, és nem kellett órákig matatnom a szekrényben sátrakat keresve, amik alatt eltűnhetek... fűűűj, nem is nézek magamra addig, míg nem leszek megint olyan... utálok ezt a nőt... kár, hogy én vagyok az...

AZ ÉTKEZÉSI ZAVAROK

Szinte nincs nő, aki a tükör előtt állva a látványtól ne érezte volna azonnal, hogy: „Uramisten, csinálnom kellene valamit, mert ez...” – és ettől a ponttól kezdve mindenki a saját ízlése szerint egészítheti ki a mondatot. Ha ezek az érzések csak átmenetiek és nem túlságosan kíznók, vagyis az életvitelt nem befolyásolják jelentős mértékben, akkor nincs nagy baj. Ha viszont szabályozni kezdik a táplálékbevitelt, az étkezések gyakoriságát, a mindennapok szervezését, akkor már olyan betegségként kezelhetjük, amelyben baj van a testképpel, baj van a kísérő érzésekkel, az önbizalommal, az önértékeléssel és az elfogadással.

Dévald Péter már 1993-ban megfogalmazta az ilyen betegségek kialakulásában részt vevő társadalmi jellemzőket.* Mint

* Dévald Péter: *On destruktivitás az evészavarokban*. Pszichoanalitikus Gyermek- és Serdülőterápiás Intézet, Budapest, 1993.

írja, „...a szociokulturális tényezők kihatással vannak a gyermek személyiségfejlődését megalapozó és meghatározó formációkra, a családra és a kortárs csoportokra egyaránt. Ebből az következik, hogy a társadalmak változásai az idők folyamán tükröződnek a pszichopatológiában. Míg a századforduló idején a jól meghatározott, ám szexuálisan elnyomó társadalom „termékeiként” a neurózisok nagy száma volt jellemző, addig napjaink posztindusztriális társadalmában egy lassú, de mégis feltűnő kórképváltás tanúi lehetünk. Ezek mögött a kórképek mögött a személyiség mélyreható patológiás elváltozásai húzódnak meg, amelyek megnyilvánulási formái sokszor olyan riasztó képet mutatnak, mint például a szenvedélybetegségek vagy az irracionális kultuszokhoz történő elköteleződés. A személyiségzavarok manifesztációi, az üresség, a bizonytalanság, a céltalanság és a mechanikus életvezetés arról a korról árulkodik, amelyben élünk.”

Most, tizenhét év távlatából ezek a megállapítások még inkább igaznak tűnnek. A fogyasztói társadalomnak a pszichés működést befolyásoló hatásai csak erősödtek. Az alábbi részben sorra vesszük a „klasszikus” étkezési zavarokat, az anorexia nervosa–bulimia–obesitas triászt, de érintjük az újabb keletű exorexiát és ortorexiát is.

Hogyan tudjuk megérteni az étkezési zavarokat? Mindenki fejében létezik egy kép saját magáról, amelyet a maga tudatlan tartományában alkotott: ezt nevezzük testképnek. A nyelvi kifejezés megtévesztő, mert természetesen nem olyan „alkotásról” van szó, amit szándékosan teremt valaki. Inkább egy olyan belső képről van szó, amely valójában önnön testünk reprezentációja, és amelynek valóban vannak képi elemei, de testérzé-
seken keresztül megőrzött emlékei is. Ennek a képnek a létezés-

sét tesztelhetjük is: ha egy papírlapra lerajzoljuk saját magunkat, de nem pálcikaemberként, hanem tényleges alakkal, akkor valójában ezt a belső tudást jelenítjük meg.

Az étkezési zavarok többségében ez a fejben létező kép jelentősen eltér a valóságtól, méghozzá általában nem is kis mértékben. Annak ellenére, hogy az étkezési zavarok esetében a táplálkozással, a kalóriákkal és a testsúllyal foglalkozunk, tudnunk kell, hogy pszichológiai szempontból nem ezekkel van a probléma. A táplálék csak megjelenít valamilyen pszichés tartalmat, amelynek elutasítása vagy túlzó bevitele egyfajta belső lelkiállapot következménye.

Ha az étkezési zavart mint társadalmi metaforát vizsgáljuk, akkor társadalomlélektani szempontból krízishelyzetet látunk. A sikeres énről alkotott képhez „sikeres testre” van szükség, amelyet fegyelmezni, formálni kell, ezt az igényt szolgálják ki a test- és szépségipari szolgáltatók. Sokan úgy írják le a modern fogyasztói társadalmat, mint a narcizmus (az önérvényesítő érzelmek) dominanciájának a társadalmát. Bryan Turner szerint¹ az önkiteljesítés iránti küzdelemben az egyének értéke mások értékítéletétől függ. Ebben a folyamatban a test külsejének, a homlokzatnak jelentős szerepe van. A jó külső a látható teljesítmény narcizmusára utal. Ebben a formában pl. az anorexia túl-
hajtott testkontrollja, a külsővel való törődés szenvedélyessége a modern narcizmus szélsőséges formájának is tekinthető.

A bulimia mintha a fogyasztói társadalom instabil kettős kötését szimbolizálná: egyfelől a féktelen fogyasztásra irányuló

¹ Turner, Bryan S.: „Az étrendről folyó diskurzus”. Erdei Pálma fordítása. In: M. Featherstone–M. Hepworth–B. S. Turner: *A test. Társadalmi fejlődés, kulturális teória*. Budapest, József Műhely, 1997

éhséget, amely a falásrohamokban nyilvánul meg, másfelől pedig a szigorú kontroll alá vonást jelentő teljesítményelvet, amely a testsúlycsökkentő módszerekben ölt testet.

A munka területén megnyilvánuló, korunkra jellemző teljesítményhajszolást, amely az egzisztenciális szorongások következtében többek között a „nemet mondás” képtelenségében is megjelenik, hasonlóképpen értelmezhetjük, mint a bulimiás betegek érzelmi viszonyát a visszautasíthatatlan étellel szemben.

A XXI. században már naponta kapunk híradást arról, melyik sztár milyen fogyókúrát követ, ki szenved anorexiában, ki az, aki tagadja, és hányan „coming out”-olnak, vagyis tesznek nyilvános beismerést betegségükről. Arról már kevesebb szó esik, hogy a fiatal nők hány százaléka szenved valamilyen étkezési zavarban, ami alatt nemcsak a diagnosztizált betegséget kell értenünk, hanem az úgynevezett szubklinikai – vagyis a klinikai tünetek megjelenését megelőző – állapotokat is. További problémát okoz az is, hogy a beteg mindig igyekszik elrejteni, „maszkolni” az állapotát, nem vallaná be senkinek sem. Az internet bizonyos oldalain olykor megosztják egymással a gondolataikat, de ezzel együtt azokat a tapasztalataikat is, amelyek többek közt a kórházi személyzet megtévesztésének módozatairól – a reggeli súlymérés előtt megivott két liter vízről, a zsebekbe rejtett nehezékekről, eltitkolt hányásról stb. – szólnak.

AZ ANOREXIA NERVOSA

A legismertebb étkezési zavar az anorexia, avagy a kóros soványság. Azt gondolhatnánk, hogy az anorexia a túlzásba vitt fogyókúra, az ideális női alak eléréséért folytatott harc követ-

kezménye, ám nem lesz mindenki anorexiás, aki fogyókúrázik, illetve nem csak az anorexiás nők fogyókúráznak.

A betegség kezdetét általában a kamaszkor végére tehetjük, jellemzően főleg lányoknál és nőknél diagnosztizálható, jellemzői a testsúly legalább 25%-os csökkenése, az éheztetés és a tünetek tagadása.

Ha divatbemutatókon, topmodelleken és filmsztárokon látjuk ezeket a tüneteket, hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy ez a trendi kinézet: az irigylésre méltó soványság, a karcsú derék, a hihetetlenül vékony combok, a már-már homorú hasfal. Ez a média által sulykolt női ideál: a fehéreneműreklámok ráncatlan, hamvas bőrrű, kifogástalan alakú nője. A legtöbben ezért az ilyesfajta „szép emberekről” azt hiszik, hogy valószínűleg problémamentes életet élnek, nincsenek gondjaik, sikeresek a munkájukban és kapcsolataikban stb. Ezzel szemben az anorexiás nők depresszióval, önértékelési problémákkal, szorongásokkal küzdenek, és naponta átéli az öngyűlölet enyhébb vagy erősebb formáját.

Az anorexia pszichológiailag nem a soványság eléréséről szól, hanem a nőiség, a női-anyai identitás elutasításáról. Amikor a testsúly csökkenése eléri azt a mértéket, amikor megszűnik a menstruáció – ami egyébként az anorexiás nőket inkább megkönnyebbüléssel tölti el, mintsem aggodalommal –, előáll az anorexiás én-ideál: egy aszexuális, függőségektől mentes, tökéletesen autonóm létezés. Az anorexiások számára az örömezt a test teljes kontrollja jelenti, hiszen folyamatosan uralják az éhezés érzését. Vannak napok, amikor egyáltalán nem esznek, csak folyadékot vesznek magukhoz, máskor minimális kalóriabevittel, valami speciálisan összeállított „menüt” fogyasztanak. A mindennapos éhezést, amelyet egy átlagember

igazi kínként érzékelne, ők természetes állapotnak veszik, sőt jó érzésekkel tölti el őket. Nem számítanak a szédülések, a fájdalmak és az alvászavarok sem. Minden vészjelzést, amelyet a testük ad le, olyan ingerként fognak fel, amin uralkodni kell, és ami egyben a „létezés” jele is.

A táplálkozás elutasítása úgy érthető meg leginkább, ha elképzeljük azt a csecsemőkori állapotot, amelyben az anyai etetés, szoptatás az alapvető feltétele az életben maradásnak, és ahol az anyatej vagy tápszer visszautasítása végzetes következményekkel járna. Az anorexiában ez az elutasítás azzal a függetlenedési törekvéssel együtt jelenik meg, miszerint: „nem eszem, nem függök senkitől, és mégis életben vagyok”. Mindezzel megvalósulni látszik egy tudattalan félelem – a szeretett személyhez való kötődés elvesztésétől való szorongás – elhárítása is.

Az anorexiás nők általában szinte szimbiotikus kapcsolatban állnak az anyjukkal, akivel állandó harcot vívnak az evés-nem evés kérdésében. Látható tehát, hogy az önállósodási vágyak és a kontrollra való törekvés tulajdonképpen „pszichés termékek”, miközben a realitás a függő viszony és a tényleges szeparációtól (magánytól) való félelem. Az anyáról sok esetben kiderül, hogy erősen túlkontrolláló személy, aki nem engedi az érzelmi leválást gyermekének. Ambivalens kapcsolatukban a szeretet és az agresszió is jelen van, és ebben az anorexiás lesóványodott teste egyfajta tiltakozás is: nem akar olyanná válni, mint az anyja.

Jellemző továbbá, hogy az élet korai hónapjaiban, amikor egy csecsemőnek adekvát (pontosan megfelelő) érzelmi tükrözést kell kapnia anyjától, tökéletlen érzelmi kommunikáció zajlott köztük. Így kapcsolatuk nem biztonságos, hanem kiszámíthatatlan, az érzelmek megtevesztők, és az anya alakja nem

megnyugtató, hanem szorongáskeltő. Ennek súlyos következményei vannak kamaszkorban és fiatal felnőtt korban, amelyek a saját érzelmek kifejezési képtelenségében, az énkép töredzettségében vagy teljes negativitásában öltenek testet. Az ilyen családban felnőtt anorexiás nő sokszor perfekcionista, a tökéletes teljesítményre törekszik, miközben eredményei nem biztonságérzetet jelentenek számára, hanem legfeljebb futó jó pillanatokat, és abban a mély meggyőződésben él, hogy ő „nem jó, nem tehetséges, nem szeretetreméltó”. Gyakran mondják azt egy-egy fontos cél elérésekor, hogy „úgyis kiderül majd, hogy nem igaz, nem vagyok ilyen, le fogok bukni”. Ezek a gondolatok mind arról szólnak, hogy elképzelhetetlen számára a pozitív énképre való támaszkodás, az elégedettség érzése. Ha a szülők is perfekcionistaak, akkor reális emlék lehet a jó eredmények súlytalanná tévése, hiszen az ötös tanuló mindig ötösöket hoz, ezért „már nem jár külön dicséret”. Így válik a teljesítmény olyan evidenciává, ami nem kap érzelmi támogatást, és nem járul hozzá az önértékeléshez sem.

Az anyáról való leválási képtelenség és a szeretet elvesztésétől való félelem következtében depresszív érzések alakulhatnak ki, amelyek örömtelenségben, perspektívatlanságérzésben nyilvánulnak meg. Miközben testük tökéletes kontrollját megvalósítják, érzelmi életükben és emberi kapcsolataikban kontroll nélkülűnek, elvesztettnek érzik magukat. Így kerül a fókuszba a testsúly és a táplálék mint az élet legfontosabb tényezője, hiszen ezek a realitásban érzékelhető és kiszámolható dolgok, nem úgy, mint az érzelmek, a szorongások vagy az ijesztő fantáziák.

A nőiség és az anyaság elutasítása is az anyával való érzelmi kapcsolatra vezethető vissza. Amikor a menstruáció megszűnik, biztonságos „gyermeki” állapot áll elő, a női dolgok hát-

térbe szorulnak, és velük együtt a párkapcsolat és a szexualitás is. Ebben az állapotban a nőiség szünetelésének időszakát látjuk, amelyben a női hormonműködés felborul, és lehetetlenné válik a menstruációs ciklus lefutása. Az ezt kísérő érzelmek ezt egyáltalán nem bajként élik meg, sőt egyfajta védettségnek fogják fel a világgal szemben. Az anorexiás betegeknek általában nincs párkapcsolatuk és szexuális életük, vagy ha van, időszakos, és hiányzik belőlük az elköteleződés, a valódi érzelem, a másikkal való kötődés vágya.

A felnőtt női szexualitás és párkapcsolati érzelmek elutasítása mögött a terhességtől való félelem áll. Egy anorexiás nő számára a terhesség olyan deformitása a testnek, amely undorító, mert kövérnek láttatja, és mert valami olyan növekszik benne, ami az ő testét akarja. Ezekben a fantáziákban a magzat inkább egy parazitához hasonlít, nem pedig arra a rózsaszínű, pelyhes hajjú, kicsi babára, akire a nők általában nagyon vágnak. A tökéletes soványság és az aszexualitás pontosan ennek az anyai fantáziának a működését tiltja le azzal, hogy destruálja és roncsolja azt. Paradoxon tehát, hogy miközben a kifutókon látható anorexiás modelleket tartjuk a legszebb nőknek, ők maguk szinte semmilyen ezzel kapcsolatos érzelmet nem élik át.

A BULIMIA NERVOSA

A bulimia nervosa falási rohamokkal és hánytatással jellemezhető tünetcsoport. Ezekben az esetekben az éhezést vagy a visszafogott mértékű, normál étkezést olyan mérvű evési rohamok váltják fel, amelyekben a bevitt kalória akár 10–15000 kcal is lehet, ami nagyjából két kiló kenyér és két-három üveg

lekvár egyidejű elfogyasztásával egyenértékű. A leggyakoribb érzés ilyenkor a bűntudat, hogy a megevett étel azonnal hizlal, ezért villámgyorsan meg kell tőle szabadulni. Ez az érzés olyan erős, hogy gyakorlatilag automatikusan beindítja a késztetést a hányásra. Így az evés után szinte azonnal meg is szabadulnak a bevitt ételtől, hogy megszüntessék a kínzó gyomorfeszülést. Enyhébb fokban napi egy alkalommal – pl. este –, súlyosabb esetekben minden étkezést követően előfordul hányás.

Az ilyen tünetcsoportnál nagyon sokszor tapasztalhatók korábbi anorexiás előzmények: a kamaszkori éheztetés után rövid idővel megjelenhet az önhánytatást megelőző mértéktelen ételfogyasztás.

A bulimiás nők testképe nem annyira roncsolt: a realitásban általában megfelelő méretekkel és súllyal jellemezhetők, az elhízástól való félelmük azonban rendkívül erős lehet, párosulva a „szabad evés” vágyával, ami a kontroll teljes felfüggesztése után sóvárgásra utal. Nem élnek annyira izoláltan, sok esetben van párkapcsolatuk, de ritka, hogy együtt éljenek valakivel, az evés és a hányás ugyanis titokban zajlik. Szexuális életet élnek, tehát nem annyira zárkóznak el a nőiség elől, mint az anorexiások, de a kötődéstől félnek, és bizalom nehezen alakul ki náluk.

Ha meg akarjuk érteni, miért kell valakinek egy hatalmas tálcára ételt rekordgyorsasággal befalni, majd kiadni magából, ismét a csecsemőkori állapotot kell felidézni. Etetéskor egy baba általában teleeszi magát, majd jóllakottan szuszogva elalszik. Látni, hogy jól érzi magát, „a világ kerekké vált”, még akkor is, ha előtte lilára üvöltötte magát. A bulimiás falásban felidéződik ez az élmény: a kontrollálatlan és veszélytelen evés utáni vágy, a nyugalom és biztonság érzésének a megszerzése. Van, aki már délelőtt tervezgeti, mit fog vásárolni magának délutánra

vagy estére, mi minden lesz a tálcán, amit csak megkívánhat. Bármit és bármennyit ehet, hiszen büntetlenül teszi: negyedóra múlva az evésnek már csak az emléke marad, gyomortartalom nélkül. Miután a tünetet (fálás-hányás) mindenki titkolja, és egyedül van, amikor csinálja, a bulimiában nem nehéz felfedezni az autoerotikus jellemzőket, ahogy az egész aktus emlékeztet a szexuális önkielégítésre. A faláshoz hasonlóan az önkielégítés is sokszor lehet kényszerítő jelleggel felfokozott, máskor időszakra teljesen eltűnhet. A falási rohammal regresszív úton (a csecsemőkori állapotba visszacsúszva) voltaképpen az agresszív és szexuális igények elégülnek ki. Mindez egy olyan zsilipajtóhoz hasonlítható, amit az evés-hányás aktusa nyit meg. A bulimiás nők gyakran számolnak be arról, hogy egész napos szorongásuk, feszültségük tűnik el a hányással, megkönnyebbülnek, elernyednek az aktus végére. Nem nehéz felfedeznünk, hogy a bekebelezett étel valójában erősen ellentmondásos érzelmeket jelent, hiszen azonnal meg is kell szabadulni tőle. Éppilyen ambivalens az anyához való kötődés érzelme is: a bulimiás nők képtelenek elveszíteni anyjukat, a leválás nehezített, ugyanakkor a kötődés is elviselhetetlen, dühöt vagy szorongást okoz. Ahogy esznek is meg nem is, úgy felnőttek és gyerekek is egyszerre: engedelmesek és dacosak, hedonisták és önfeladók. Az ő családi háttérükben is megtaláljuk a korai érzelmi kommunikáció problémáit, a kötődési nehézségeket, a szeretet feltételhez kötését vagy a nem egyértelmű elfogadást. Ettől felnőtt nőként bizonytalanná válnak önnön értékeikben, kapcsolataikban bizalmatlanok lesznek, és legbiztosabb pontnak a hányást tekintik. A párkapcsolatban élők a legkülönbözőbb helyeken képesek hangtalanul hányni, mások számára a hányás lehetetlenné teszi a kapcsolat felnőtt formáinak létrehozását.

A tünet védelmet és biztonságot jelent a külvilág veszélyeivel szemben, hiszen a párkapcsolat is olyan terep, ahol hiába ígér a másik érzelmeket, bármi megtörténhet. A „tudom, hogy engem nem lehet szeretni” érzése ebben az esetben is erős, ami egyrészt sokat elárul a kora gyerekkori érzelmi tapasztalatokról, másrészt sajnós találkozik a mai fogyasztói társadalom „dobd el és kezdj újat” elvével, ami csak ráerősít a bizonytalanságra. A tünetektől való megszabadulás vágya látszólag kézenfekvő szokott lenni, legalábbis gyakran megfogalmazódik a realitásban. Ám mivel a tünetek egyik fő funkciója a belső biztonság fenntartása, tudattalan védelem alatt állnak. Ráadásul a hányás olyan függőséggé válhat, mint a szenvedélybetegségekben a drog vagy alkohol: nehéz leszokni róla, mert „bevált”, és a szorongsoldás eszközeként mindennap szükség van rá.

Nehéz út vezet a gyógyuláshoz, de cserébe vissza lehet kapni a valódi érzéseket és önbizalmat, ami aztán lehetővé teszi, hogy ne a mellékhelyiség legyen az érzelmi élet központi helye.

OBESITAS VAGY KÓROS KÖVÉRSÉG

Az obesitas szintén az étkezési zavarok kategóriájába tartozó tünetcsoport, amelyben a nők (és férfiak) komoly túlsúllyal küszködnek, és az élet minden feszültségére és saját szorongásaikra is evéssel reagálnak. Jellemző rájuk a zugevés, ami sok esetben a család vagy a környezet figyelmét kikerülő, éjszakai falatozásokat jelent a kamrában. A táplálék általában édesség, de bármi is legyen, az evés mennyisége vagy gyakorisága indokolatlanul nagy.

Ebben a helyzetben általában mindenki azt érzi, hogy szorong és olyan feszült, hogy ha nem kaphat be egy falatot, ta-

lán ki se bírja. Az étel szájba vevése és rágása már önmagában megnyugtató érzés, és noha a gyomorfeszülés egy idő után zavaróvá válik, sokszor még ilyenkor sem tudják abbahagyni. Úgy képzelhető el legjobban ez a vágy, mint egy leküzdhetetlen kényszer a megnyugtatóra, mintha ez lenne az egyetlen lehetséges megoldás a szorongások és a feszültség enyhítésére.

Természetesen a növekvő kilókat mindenki észleli. Aki ilyen étkezési zavarral küzd, az egy darabig még megnézi magát a tükörben, de aztán már fényképeket sem vesz szívesen a kezébe. Egy idő után el kell tehát távolítania a tényleges testképét, meg kell próbálni nem szembesülni vele nap mint nap.

Ennek a kényszeres működésnek a leállítása sokszor nem sikerül egyedül, mert a megoldás ebben az esetben sem egyszerű, és nem egyenlő az ételmegvonással. Bármilyen helyzetben is legyen valaki, ha azt mondja magáról, hogy jól van, boldog és egészen kiegyensúlyozott életet él, az obesitas arról árulkodik, hogy a lelke legmélyén ez nem egészen így van. Érdemes elgondolkodni, miért épít valaki zsírs sejtekből falat maga és a külvilág közé, mitől védi meg őt a kilói száma, miért nem tudja a feszültségeit másképpen kezelni, mint evéssel.

Ahogy már írtuk, a csecsemőkorban az anya a nyugtalanságot etetéssel oldja meg, azt is mondhatnánk, hogy a feszültségek oldása „szájon keresztül” történik. Az obesitas olyan érzelmi állapotot tükröz, ahol erre a – kora gyerekkorból visszaköszönő – regresszív élményre van szükség a nyugalom átéléséhez. A kövérség sokszor már gyerekkorban jelentkezik, jellemzően olyan családokban, ahol pl. az anya mindent a gyerek etetésével igyekszik megoldani, vagy aggódik, mert pl. kis súlyú újszülött volt, esetleg betegség miatt legyengült. Ilyenkor az anyai viselkedés egyértelműen az etetést helyezi a középpontba, a csecse-

mő tehát azt éli át, hogy bármilyen érzelmet is mutat, arra etetés lesz az anya válasza. Vannak olyan családok, ahol a verbális kommunikáció meglehetősen részleges, a közös étkezéseknek és általában az evésnek viszont nagy érzelmi súlya van. Az ilyen légkörben felnőtt gyerekek számára – nem meglepő módon – feszültségoldóként vagy érzelmi reakcióként felnőttkorukban is az evés jelenti majd az adekvát cselekvést és megnyugtató élményt.

Hajlamosak vagyunk elhinni, hogy a túlsúlyos emberek sokkal vidámabbak társaiknál, viccesek, humorérzékük állandóan működésben van, poénjaik találnak és vitriolosan szellemesek. Ezt a látható felszínt azonban pszichológiai értelemben olyan „felületi homlokzatnak” tekinthetjük, amely eltakarja a valódi érzelmeket. Funkciója komoly, mert rejtve kell tartania a fájdalmas, szorongásos, a kilátástalansággal fenyegető tudatos vagy tudattalan fantáziákat, gondolatokat. Olyan, mint egy vidám színekre festett díszlet, amely mögött valójában egy fekete-fehér film forog...

Tudjuk, hogy a fokozott elhízás hátterében olyan tudattalan érzelmi okokat kereshetünk, amelyek az öndestrukcióval, önagresszióval, a női identitásérzés problémáival, a világgal és a párkapcsolatokkal szembeni szorongásokkal jellemezhetők. Így válik érthetővé, hogy minden józan belátás ellenére a fogyni vágyó nő képtelen betartani a fogyókúra szabályokat, az utolsó pillanatban „melléeszik”, és viselkedésében infantilis elemek érzékelhetők, olyan vágyak („csak még ezt...”), amelyek felülírják a felnőtt döntéseket. Talán furcsa lehet, hogy ezek a saját gyártású ideológiák annak ellenére kezdenek működni, hogy létrejött egy döntés: fogyni kell, a helyzet tovább így nem maradhat. Ugyanakkor sokszor megtörténik, hogy a ko-

moly orvosi tanácsok és a külső megjelenés kiváltotta negatív érzelmek, vagyis az önutálat ellenére egyfajta tudattalan „súlytalanítás” zajlik. Ezek az érzelmi tényezők felülírják a realitást, és azt eredményezik, hogy a „most már tényleg meg kell tennem” típusú gondolatok semmiféle változást nem eredményeznek, és csak időhúzásra jók. A zsírsejtek tehát védenek. A kérdés az, valójában mire is kellenek?

A jól működő női identitás önbizalommal és kötődési vágygal is jellemezhető. Kamaszkorban, mikor a párkapcsolati érzelmek először megnyilvánulnak, ezeknek a működése szükséges ahhoz, hogy elinduljon az a tanulási folyamat, amely tapasztalatok útján (első nagy szerelmek, plátói rajongások stb.) elvezet majd egy felnőtt érzelmi kapcsolatba. Felnőttkorban visszaemlékezve általában már nem tűnik olyan rettenetesnek az első csalódás és szakítás, noha akkor nyilvánvalóan nagyon fájdalmas volt. De besüllyedt a további emlékek közé, jó esetben megőrizve a tanulságokat. A kamaszkori önértékelési problémák viszont, ha – akár kismértékű – elhízással is párosulnak, komoly gátat képezhetnek ezen a téren. A visszahúzódás és az izoláció csak további kilók megjelenéséhez vezethetnek, és ez szinte lehetetlenné teszi a felnőtt párkapcsolatok felé vezető út megkezdését. A korai kilók sem véletlenek. A háttérben vélhetően megtalálhatjuk azokat a tudattalan szorongásokat, amelyeket korábban a többi étkezési zavarnál is megemlítettünk, azaz a kötődéstől való félelmet és az önel fogadás hiányát. A „nem vagyok szerethető” érzése itt is jelen van, és már a gyermekévekben szabályozni kezdi a kapcsolatok alakulását. A kövérkések gyerekek gyakran magányosak, amit szüleik további étkezésekkel és etetésekkel igyekeznek oldani. Ennek következtében aztán a kamasz lány visszahúzódóvá válik, és csak távolból szemléli vékony osztálytársnőit. Az elköteleződéstől és

kötődéstől való félelem ott van minden kapcsolatában, még a barátiakban is. És noha a felszínen gyakran könnyen kapcsolódó, szociabilis embernek tűnik, valójában igen magányos, mert valódi érzéseit senkivel sem osztja meg. Előfordulhat, hogy az érzelmektől való elzárkózás olyannyira együtt halad a zsírsejtekből épített fal építésével, hogy egyfajta „érzelemtelen” állapot alakul ki nála, mintha hibernálva lenne a lelke. Ez az állapot arra hasonlít, mint amikor egy fogorvosi beavatkozásnál a fájdalomcsillapító hatására semmit nem érzünk. Megrázó érzelmi helyzetek és megindító történetek esetén is azt hallhatjuk tőle, hogy nem érez semmit. „Tudom, hogy éreznem kéne, legalább szomorúságot, de nincs semmi.”

A kóros kövérség tehát megvéd az érzelmektől, és attól, hogy kockáztatni kelljen egy kapcsolatban. A fogyás csak látszólag könnyű folyamat. Nem arról van szó, hogy ne lehetne a bevitt és elégetett kalóriákat szem előtt tartva súlycsökkenést elérni. De az ilyenkor gyakran megjelenő „jojóeffektus” (fogyás-visszahízás) sokkal inkább arról a félelemtől árulkodik, hogy kiderülhet: nem volt érdemes feladni az élet egyetlen örömét, az evést, mert „vékonyan sem kellek majd senkinek”. A tudattalan szorongás olyan erejű lehet, hogy az elhízás állapota válik a legbiztonságosabb pozícióvá. Akkor ugyanis bármikor elmondható: „sajnos a kövér nők nem kellenek senkinek”.

AZ ORTOREXIA

Azok a nők, akikre erőteljesen hat a média és a reklámok nyomása, és egyébként is fontos számukra az egészségmegőrzés, alkalmanként diétába kezdenek. Ha ez a diéta – akár orvosi

szempontból is – indokolt volt, valószínűleg meghatározott időre javasolták. Az ortorexia azt az állapotot jelenti, mikor valaki képtelen arra, hogy a szigorú szabályokat feloldva visszatérjen a korábbi, normális étkezési szokásaihoz.

Az ilyen ember mindennapi élete az étkezés köré szerveződik, és mindennél fontosabbá válik az ételek minősége és megfelelő elkészítése. Noha az általa fogyaszthatónak ítélt ételek élvezeti értéke alacsony, az evés és a vele való foglalkozás örömet okoz számára, és napi több óra fantáziálással és tervezgetéssel jár. Az ortorexiás a „minőségre” törekszik, amely szinte rögeszmévé válhat, miközben lassan már az élete minőségét is befolyásolja. Az egészségdiétába való beleszeretés ez esetben azt jelenti, hogy az ortorexiás kizárja életéből az alapvető élelmiszereket, és egyre inkább saját, merev szabályaihoz alkalmazkodik. Nem eszik húst, kerüli még azt a tálat is, amelyben előzőleg húst főztek. Semmiféle zsiradékot, puffasztó zöldséget, tejterméket, konzervet, tojást, cukrot, lisztet nem fogyasztanak, nem isznak koffeint tartalmazó italokat és csapvizet. Étrendjük alapja a nyers vagy főtt szerves táplálék, a biogyümölcs és biozöldség. A vitaminkapszulák és a szénsavmentes ásványvíz elkötelezett hívei.

Ilyen esetekben tehát valójában az „egészséges” ételek fogyasztásának kényszeréről beszélhetünk, amelyben patológiás fixáció fedezhető fel a betegségektől és a haláltól való tudattalan félelem következtében. Egy ortorexiás számára pl. egy fagyó vagy bármilyen tiltott étel elfogyasztása az én számára fenyegető és pszichés trauma, amely szorongással és szenvedéssel jár. Talán furcsa lehet, hogy valaki ilyen szigorú szabályok között él, de ennek hátterében is tudattalan motívumokat és magyarázatot találunk.

Az ortorexia a betegségekkel szembeni totális védettség illúzióját nyújtja, miközben teljesen eltűnhet a realitás kontrollja. Ez utóbbi azt jelenti, hogy valaki feltétlenül elhisz mindent, amit tanácsolnak neki, anélkül hogy végiggondolná vagy ésszerűen elemezné azt. További jellemző lehet a szinte gondolkodás nélküli engedelmesség az étkezési szabályoknak, vagy a „spiritualitás” keresése a konyhában. Az ortorexiások több órát töltenek az ételekről való fantáziálással, és nagyon fontos számukra az étrend megtervezése. Az étel elfogyasztása kielégüléssel és örömmel jár. Miután nagyon szigorú szabályok vannak, úgy érzik, hogy a diéta minősége egyben az élet minőségét is jelenti.

Az eddig megismert étkezési zavarokhoz hasonlóan a lelkiállapot és az érzelmek ezúttal is nagyon fontos szerepet játszanak, de ebben az esetben az egészséges ételek fogyasztásával az én jó állapotának elérése is cél. Az ortorexia esetében azonban az élvezeti érték erősen csökken, az illető már nem eszik olyan ételeket, amiket régebben szeretett, valójában tehát lemond arról, hogy az evéssel járó jó érzést átélje. A cserébe kapott pszichés nyugalom alapja az a gondolat, hogy az egészség mindennél fontosabb, és azt ily módon sikerült biztosítani. Jellemző lehet, hogy a diéta kezdetekor öngyűlölet, utálat, szenvedés érzését éli át valaki, amitől aztán valósággal megmentik a szigorú szabályok és az étrendváltásba vetett misztikus hit. Azt mondhatjuk tehát, hogy az identitás némiképp átformálódik, és a továbbiakban ez az új hit az élet meghatározó elemévé válik.

Az extrém diéta következtében sokszor a barátoktól és a környezettől való izoláció is elindul, egy ilyen ember ugyanis nem jár étterembe, nem szeret társaságban enni, hiszen kötött étrendjében az étel elkészítése fontos szerepet játszik. A baráti közösség egy darabig tolerálhatja és elnézheti ezt a változást, a

folyamat leállíthatatlansága azonban elvezethet oda, hogy már csak lakáson találkozhatnak, és lassan a beszédtema is egyedül a diéta köré szerveződik. Ám a legtöbb esetben a szociális izoláció és az esetleges egyedüllét sem szab gátat a folyamatnak.

Ha megpróbáljuk megérteni ennek az egészségmániának a hátterét, a személyiség oldaláról ott találjuk a hipochondriát, a betegségekkel való félelmet, amely lappangva már régóta jelen lehet. A diétába vetett misztikus hit valójában ennek a szorongásnak a távol tartására jön létre, ami azt is magyarázza, miért nem lehet racionális érvekkel leállítani valakit, ha már vészesen beszűkült erre az életmódra.

AZ EXOREXIA

A másik új jelenség (amely korábban szintén az anorexia tünete csoportjába sorolódott) azokra a nőkre jellemző, akiknek legfontosabb az egészséges életmód és testük karbantartása. Ennek érdekében naponta járnak le az edzőterembe, megszállottan tornáznak, akár heti tizenöt-húsz-huszonöt órát is, bár ők ezt nem tartják soknak. Pedig nem az olimpiára készülnek, még csak nem is élsportolók, hanem szenvedélybetegek. Ők sem tudják elfogadni a saját testüket, és elégedetlenségük olyan kíméletlen hajszába torkollik, amely már veszélyeztetheti az egészségi állapotukat. Helyzetüket nagyban nehezíti a fogyasztói társadalom médiaképe, amely a szépséget, vékonyságot és izmosságot fetisizálja. Olyan ikonokra gondolhatunk itt, mint Madonna vagy Geri Halliwell, akik már jó ideje szenvednek az exorexiától. Napi öt-hat órát edzenek megszállottan, fellépéseik előtt pedig még ennél is többet. Ha szeretteik figyelmeztetik

őket, hogy túlzásba viszik a dolgot, csak legyintenek, hogy biztosan csak a kockahasukra és kidolgozott izmaikra féltékenyek. Ha viszont egy olyan átlagos nő látja a képüket, akinek kicsit sérülékeny a női identitása vagy nincs rendben az önértékelése, könnyen belecsúszhat ebbe az állapotba.

Az exorexiát nehezebb felismerni, mint a túlzásba vitt fogyókúrából adódó betegségeket, itt ugyanis az „egészséges életmód” köntösében jelennek meg a tünetek. Az edzők szerint a heti tíztizenkét óra a felső határ, amit egy nem sportoló ember az edzőteremben tölthet anélkül, hogy jelentősen megterhelné a szervezetét. De vékony a határ a karbantartáshoz és a jó közérzethez szükséges fittség és a túlzásba vitt edzettség között. Ráadásul az exorexiások jogosan mondhatják védekezéséppen, hogy ők nem fogyókúráznak, ami árthatna nekik, csupán edzenek. Igaz, lassan többet mozognak, mint egy élsportoló (ráadásul gyakran pihenőnapok nélkül), és a fitneszterem köré építik fel az életüket: az határozza meg, hogy ráérnek-e a barátnőikkel egy mozira vagy egy kirándulásra. A realitással való szembesítés azonban ebben az esetben is eredménytelen lesz. Ennek oka pedig az, hogy egy valódi szenvedélybetegségről beszélünk, azaz hasonlóképpen az alkohol- vagy drogfüggőkhöz, hajlamosak a teljes tagadásra, és haragot érezhetnek azok iránt, akik „piszkálják” őket a „hobbijukért”.

Az exorexia a huszonöt év feletti nők körében a leggyakoribb. Ezen a korosztályon belül is azokra a legveszélyesebb, akik félnek a trendiségtől való lemaradástól, nem tudják elviselni a testük változásait, szoronganak a külsejük miatt, híján vannak az önbizalomnak, és esetleg bizonytalanok a párkapcsolataikban. (Nyilván nem véletlen, hogy Madonna is túl a negyvenen kezdte el megszállottan formálni az izmait.) Nekik hamar vonzóvá válhat a média által sugallt trendi ikonokká válni, mondjuk, a

közelmúlt egyik legmeghatározóbb illúziójává: Lara Crofftá. Nem véletlen a hasonlat, hiszen a számítógéppel animált, tökéletes testű lány elsősorban kinézetének köszönhetette sikerességét. A valóságban senki nem lesz attól boldogabb, ha kitartó és kemény munkával olyan teste lesz, mint a popdívá Madonnának. Arról nem is beszélve, hogy ezért nagy árat kell fizetnie: mivel rengeteg szabadidejét tölti egyedül az edzőteremben, sok kapcsolata kihűl és elidegenedik az emberektől. A gyakorlatokat, az edzésprogramot a végletekig fokozza, a gondolatai nagy részét a fittség és a sport foglalja le, és miközben professzionálissá fejleszti magát ezen a téren, beszűkül a gondolkodása. Éppolyan túlzás ez, mint amikor egy anorexiás folyton a bevitt táplálék mennyiségét számlálgatja, és gondolatai nagy részét ez köti le.

A folyamat leállítása nehéz, hiszen egy fittségtől függő szenvedélybetegről beszélünk. Az edzés során átélt testi élményekről nehéz lemondani. Az izommunka során ugyanis el lehet jutni abba az állapotba, amikor a szervezet saját termelésű drogját kezdi pumpálni, vagyis megkezdődik az endorfinok felszabadulása. Ez pedig nagyon jó és felszabadult érzés. Az exorexiásokat ennek az állapotnak az elérése látszólag kárpótolja a hiányokért, az elvesztett kapcsolatokért vagy az érzelmi kiüresedésért. Ám a futópálya vagy a súlyzók világa nem biztonságot ad, csupán rejtekhelyet, ahol el lehet bújni a valódi élet elől.

MIT LEHET TENNI?

Az étkezési zavarok esetében egy közös válasz mindenképpen van, ez pedig a pszichoterápiás vagy pszichiátriai segítség elfogadása. A tünetek enyhülése vagy megszűnése sokszor évek

kemény munkájába kerülhet, mert mélyen fekvő és régi érzelmi problémákat kell feldolgozni. Csoportterápia vagy egyéni pszichoterápia szükséges minden olyan esetben, amikor már látszik, hogy az életet meghatározó, az életvezetést komolyan befolyásoló állapotról beszélünk.

Ugyanakkor érdemes végiggondolnunk azt is, hogy az a világ, amelyben élünk, kitűnő táptalaja ezeknek a betegségeknek, hiszen újabb és újabb generációja nő fel azoknak a kamasz lányoknak, akiknek anyja szintén bizonytalan érzelmi talajon szocializálódott. A fogyasztói társadalom csapdái elől valóban az egyetlen menedék a saját biztonságunk megtalálása és megtartása. És csak akkor nem lesz sodorható és befolyásolható valaki, ha úgy keresi a helyét a világban, hogy közben nem felejt el saját személyiségének értékeit. Az étkezési zavarok valójában társadalmi metaforákként is leírhatók, márpedig nem valószínű, hogy a fogyasztói társadalomban nagy változások lesznek a közeljövőben. A tökéletes függetlenséget természetesen senki nem tudja megvalósítani ebben a világban, de a kellő távolság megtartása és a saját értékrendszer kidolgozása már elérhető célok, és ezeknek a lehetősége mindenkinek a saját kezében van.

V.

„HA NEM PÖRGETEM MAGAM, NEM IS VAGYOK...”

ALKOHOL, KOKAIN

Csütörtök este nyolc óra tájt...

Egy fiatal férfi öltözködik a nappalijában, leveszi az öltönyét és átcsereéli egy fekete vászonnadrág-póló összeállításra. Kimegy az előszobába, hogy megnézzze magát a tükörben. Éppen beletúr négy ujjal a hajába, amikor megcsörren a telefonja.

– Helló. Na, mi van? Mondtam már, hogy ne telefonon. Akkor sem, ha már beindultál! Ja, itt vagy? Akkor gyere fel...

Kisvártatva csengetnek az ajtón. A barátja áll ott, kicsit lihegve.

– Mondhattad volna, hogy rossz a lift!

– Rossz a lift.

– Nagyon vicces. Na? Megvan?

– Neked is helló! Még nincs meg, de mindjárt elugrunk érte valahova.

– Azt mondtad, hogy már itt lesz.

– Figyelj, nem értem rá egyáltalán. Kész örület ez a hajtás. Komolyan, szerencse, hogy már csütörtök van, mert elegendem van ebből a hétből. Nem volt megállásom. Pörgök egész héten, de amúgy persze minden rendben van, csak már a robotpilóta visz. Nem érek rá semmire, a gyomrom összeugrik, ha azt hallom, hogy jelentést kell írni majd megint, mert persze nem jók a számok, hát miért is menne bármi... Na, mindegy, hasítsunk bele az éjszakába! Akkor legalább érzem, hogy élek.

– Wow! Nekem már mindegy. Úgy érzem magam, mint akit rab-szolgának szerződttettek. Pedig a saját cégeimmel nyomom, de állandóan előre kell menekülnöm. Még éjszaka is bekapcsolva hagyom mindkét mobilomat. Ja, és a gépemet is. Egyébként nem szállsz be majd a játékba? Kis téttel indulhatsz, aztán majd belejössz. Jó ez! Mikor hazaérek, hajnali kettő-három körül, akkor még annyira pörgök, hogy jólesik ráhúzni egy pár partit. Na, indulunk már?

– Ennyire sürgős? Mikor kóláztál utoljára? Velem voltál, vagy abban a buliban is toltad, amiről meséltél?

– Figyelj már. Persze, hogy toltam. Mindenki tolja. Értsd meg, nem is maradhatnék ki, mert akkor hülyén festenének a beszélgetéseink. Nem játszhatom el a szende szüzet egy olyan körben, ahol a többiek már beálltak. Ezek az emberek baromira fontosak nekem. Üzletileg is, meg egyébként is. Végül is, szinte barátok vagyunk.

– Na, ne tévedj már, ez nem barátság, öregem, ez a kapcsolati tőkéd. Csak tartani kell a szabályokat. Ha kiugrasz, mehetsz majd vissza nettó százba. Ezt akarod?

– Dehogyan akarom. Kitartok, látod. Bár néha elég szarul vagyok. Te nem?

– Annyira nem. De, ha nagyon rányomtam az anyagra, akkor másnap már csak iszom, ha azt érzem, hogy nem oké a helyzet. De majdnem mindennap el tudok aludni három előtt. Ha nem, akkor rászívok, meg játszom egy kicsit.

– Na, indulunk?

– Ma te fizetsz?

– Ha én jövök... Persze.

A SZEREK... MIÉRT KELLENEK?

A fogyasztói társadalom a drog- és alkoholfogyasztás terepén is változásokat hozott. Ahogy már korábban is írtuk, a profitorientált működés, az anyagi javak megszerzésére irányuló kíméletlen hajszája mára már megszokott jelenségekké váltak. Az állandó időkényszer szinte természetes: fel sem tűnik, hogy nincs idő a pihenésre, a valódi feltöltődésre és a stressz csökkentésére. Amint azt a gyógyszerreklámok is mutatják, a „pillanatok alatt elmulasztott” fájdalmak és az „azonnal ható anyagok” világában élünk. „Gyors és hatékony beavatkozást” nyújtanak, hogy egy percig se kelljen szenvednünk.

Természetesen nem arról van szó, hogy szenvedni öröm, amit be kellene sorolni a hasznos időtöltések közé. De arról igen, hogy a fogyasztói társadalomban élő embernek már a betegségekre sincs ideje, és a lábadozás fogalmát is régen elfelejtette már. A munkahelyén elvárják tőle, ezért ő is törekszik arra, hogy ne mulasszon holmi rosszullétek miatt. Egy ízben beszélgettem egy elég nagy cég vezetőjével, akit arról kérdeztem, milyen betegségekkel maradhat otthon a dolgozója anélkül, hogy lustának vagy a céglojalitást nem elfogadó embernek bélyegeznék. Válaszképpen kiderült, hogy a tartós otthonlét két esetben engedélyezett, a láb elvesztése, illetve súlyos onkológiai betegségek esetén. Noha a választ ironikusnak szánta, még hozzátette, hogy náluk azért lázasan még illik bent lenni, mert „ha valaki akar, azzal még lehet dolgozni”.

Nem érdemes abban hinnünk, hogy ez kirívóan egyedi példa lenne. A mai munkavállaló jobban teszi, ha túlteljesít, nem hivatkozik csip-csup betegségekre, és főleg nem akar indokolatlanul orvoshoz járogatni, ellenkező esetben nem kell megle-

pődnie azon, hogy másnap már más ül a székén. A mai reklámok tehát ugyanezt a lélektani üzenetet segítene fenntartani: nem lehetsz beteg, ha fáj valamid, azt azonnal el kell mulasztani. Ez persze csak tüneti kezelés, és nem oki terápia, ami azt jelenti, hogy a fájdalom elmúlik ugyan, de hogy a kiváltó ok is, az már egyáltalán nem biztos.

A mai élet mindenkit arra tanít, hogy a saját eszközeivel kell operálnia, ha a túlélésről van szó. Az alkohol és a kokain két olyan szer, amelyet most nem a klasszikus drogfüggés szempontjai szerint tárgyalunk, hiszen mai fogyasztóinak nagy hányada nem szerepel – és vélhetőleg nem is fog – az egészségügyi statisztikákban. Egyre többen vannak ugyanis, akik jó szociális körülmények között ezzel biztosítják maguknak a „gyorsítósávbán” maradási, vagy a teljesítménykényszer elviselését. Nem biztos, hogy komolyan függővé válnak, de elég veszélyes mennyiségeket használnak. Talán olyanok is akadnak köztük, akik elindulnak a lejtőn, mert a szer erősebbnek bizonyul náluk. Sokuknak ugyanis már olyan pótszernek számít, ami nélkül elképzelhetetlen az élet, mert ez az ő antidepresszánsuk, szorongásoldójuk, megoldóképletük, „mindent visz” kártyájuk.

A KOMOLY TÉNYEK

Társadalmilag a szenvedélybetegségek általában eltérő mértékű stigmatizáltság alá kerülnek: az alkoholfüggőségnél jobban toleráljuk a dohányzást, de sokkal rosszabb a közmegejtés a kábítószer-fogyasztás tekintetében. A játékszenvedély szintén negatív értékítéletet vált ki, míg az étkezési zavarok inkább a betegség kategóriájába kerülnek.

A társadalmi megítélés természetesen a mögöttes előítéletek, szorongások, a társadalmi hagyományok és konvenciók, a média üzenetei és a társadalmi elvárások alakulása következtében is változik. Tudjuk, hogy a kábítószer-fogyasztó alakjához mennyi előítélet és negatív tartalom kapcsolódik. Sokan olyan személyiségnek tartják, aki maga tehet arról, hogy oda jutott, ahová; értéktelen és ellenszenves figura, aki „bármire képes az adagjáért”. A kábítószer-fogyasztás területével összefüggő, AIDS-szel, hepatitisszel kapcsolatos szorongások pedig hozzáteszik a szexuális szabadsággal és a homoszexualitással kapcsolatos rugalmatlan – sok esetben látens homofób tartalmú – meggyőződéseket is.

Az alkoholfüggőség társadalmi megítélése hasonlóképpen negatív, de miután jól szocializált közösségek is természetes használói az alkoholnak, a kedvezőtlen ítéletek inkább az alsóbb egzisztenciális övezetbe tartozó társadalmi rétegekre irányulnak. Másképp viszonyulunk ahhoz, ha egy bróker a nehéz és feszült hete utáni péntek vagy szombat estéjét egy pubban tölti és whiskyt iszik a lerészegedésig, mint ahhoz, ha a piros lámpánál egy hajléktalan közelít az autónk ablakához, és látszik rajta, hogy amint egy kis pénzhez jut, azonnal alkoholra költi. A magasan kvalifikált pozíciókban tehát bocsánatos bűn, sőt akár a munka velejárója is lehet tehát az ivás, míg ugyanezt a jelenséget a szegényebb rétegeknél a deklasszációval, a munkakerüléssel és hanyag életvitellel magyarázzuk.

A játékszenvedély kapcsán fejünkben megjelenő kép szintén azé az emberé, aki mértéktelenül és önző módon elszórja a családjá és környezete nehezen megszerzett forintjait, rutinosan hazudozik, minden lehetséges módon a saját szenvedélyének kielésére törekszik, és nem érdekli semmi más, csak önmaga. Ez esetben fontos az is, hogy ez a szenvedélybetegség nem jár

testi tünetekkel: olyan pszichés képződményről van szó, amely nem párosul egészségromboló jellemzőkkel. Ennek eredményeképpen a közvélemény számára nehezebb is betegségként definiálni ezt az állapotot, és toleránsnak mutatkozni egy ilyen személyiséggel kapcsolatban.

A kábítószerfüggésről szóló jelenlegi statisztikák olyan regisztrált betegek adatait tartalmazzák, akik bekerültek az egészségügyi nyilvántartásba. Él azonban egy növekvő létszámú csoport is, amelynek tagjai láthatatlanok, noha aktív alkohol- vagy kokainhasználóknak tekinthetjük őket.

DROGHASZNÁLAT – A KOKAIN

A kokain nem tartozik az olcsón megszerezhető drogok közé. Éppen ezért felvevőpiaca inkább a már saját keresettel vagy magas zsebpénzzel rendelkezők körében található meg. Az adagok havonta több tízezer forintba is kerülhetnek, attól függően, ki hány grammot használ el.

A kokain a kokacserje leveléből vonható ki, tiszta állapotban fehér por, amit orrba szippantva vagy intravénásan egyaránt használnak. A port tükröre vagy üveglapra csíkozzák, és papírtekercsen keresztül szippantják az orrlukákba. Tartós használata már kikezdi az orrnyálkahártyát, így előfordulhat orrvérzés, súlyosabb esetekben az orrsővény roncslódása, kilyukadása.

A kis mennyiségű szerhasználat után fellépő testi tünetek közé tartozik az idegrendszer izgató, stimuláló hatása, a testhőmérséklet emelkedése, a fokozott fényérzékenység, a felfokozott szexuális késztetés, az étvágy csökkenése és az álmatlanság. A pszichés tünetek közt említhető a „flash-érzet”, a kellemes

közérzet, az eufória, az energiával teltség érzete, a túlzott önértékelés. Ilyenkor a szorongások teljesen eltűnnek, a feszültség vagy a rossz érzelmi állapot oldódik.

Nagy mennyiségnél a testi tünetek már komolyabbak is lehetnek: az izgalmi hatás felfokozottá válik, nagymértékben emelkedik a vérnyomás, és erős szívdobogás léphet fel. A pszichés tünetek a kellemes érzetektől átfordulnak negatívba, pánikroham és/vagy paranoiás tünetek léphetnek fel.

A kokain túladagolása keringési zavarokat, szívinfarktust, szívritmuszavart okoz, légzési zavarok állhatnak elő, végül bekövetkezik kóma és halál.

A szer használatát követően nagyon erős vágy jelentkezik az ismételt bevétel iránt. Ugyanahhoz a hatáshoz egyre nagyobb adag kell, mert a szervezet hamar hozzászokik a mennyiséghez. Igen gyors a lelki függőség megjelenése is: a heroin mellett a kokainnál alakul ki a leghamarabb. A szer folyamatos használatát követően depresszió, álmatlanság, rossz közérzet, ingerültség, irritabilitás léphet fel.

KITEKINTÉS A NAGYVILÁGBA...

Az országok közötti nagy különbségek ellenére az új adatok azt erősítik meg, hogy a kokain Európa vezető serkentőszerevé lépett elő, a használat gyakoriságát tekintve pedig a kábítószer-sorában a második helyen áll a cannabis után, megelőzve az ecstasyt és az amfetaminokat is – olvasható az EMCDDA (A Kábítószer és Kábítószer-függőség Európai Megfigyelőközpontja) EU-tagállamokat, valamint Norvégiát és Törökországot vizsgáló 2007-es jelentésében.

Becsléseik szerint körülbelül 12 millió európai próbálta már ki életében a kokaint. Az egy évvel korábbi (2006-os) jelentés még csak 3,5 millió rendszeres kokainhasználóról tudott, a mostani becslések szerint ez a szám már 4,5 millió. A legtöbb kokainista Spanyolországban, Olaszországban és az Egyesült Királyságban él. A használat mellett a kokainlefoglalások is rekordot döntöttek a vizsgált időszakban: 2005-ben már több mint száztonnányit foglaltak le a szerből Európában, 45 százalékkal többet, mint az azt megelőző évben.

Az EMCDDA igazgatója szerint a romló statisztikának két oka lehet. Az egyik, hogy a központ pontosabb adatokat kap a tagországoktól, a másik, hogy valóban számottevően növekszik a fogyasztás. A szakértők szerint a robbanást nagyban segíti, hogy a kokain ára csökkent az európai piacon. Érdekes módon, amíg a kokainhasználat emelkedik, a legnépszerűbb európai drog, a cannabis használatának növekedése hosszú idő után megállt Európában.

A világgazdasági válság a pénzügyi szektorban dolgozókat nehéz munkavállalói helyzetbe hozta. A munkanélküliség és az elbocsátás réme ott lebeg a fejük felett, miközben munkaidejük és felelősségük is növekszik. A filmekből jól ismert hidegfejű bankárok és brókerek között is mindinkább tarol a droghasználat. A *privatbankar.hu* internetes oldal már egy 2007-es cikkében arról írt, hogy „a pénz közelsége, és az olykor rekordösszegű juttatások egyes brókereket a legyőzhetetlenség érzetével ajándékozzák meg, más befektetők viszont érzelmű roncokká válnak a folyamatos teljesítménykényszer miatt”. A portál idézi Harris Stratyner pszichológust is, aki számos vezető beosztású tőzsdegururól kezel. Stratyner elmondása szerint betegei jellemzően a kokainhoz, az opiátokhoz, az ecstasyhoz és

marihuánához nyúlnak, de éppoly gyakori a mértéktelen alkoholfogyasztás is. „Olyan, mintha egy álmot üldöznének. Még ha hatalmas profitot sikerül elérniük, akkor is folyamatosan aggodnak” – idézi az írás az amerikai szakértőt. A cikkben ezt követően a szintén drogfüggő brókerekkel foglalkozó Alden Class klinikai pszichológus is megszólal, akinek véleménye szerint a droghasználat terjedése és a folytonos aggodalom a tözsde egyértelmű velejárója. „Amikor a dolgok igazán jól mennek, egyszerűen legyőzhetetlennek érzik magukat. Ilyenkor gyakran előfordul a házasságtörés, a kábítószer-használat, a törvények megsértése.”

Class szerint kliensei egyre nagyobb mennyiségben fogyasztanak kokaint és különböző ópiumszármazékokat, ahogy sokan számolnak be receptre kapható gyógyszerektől való függőségről is. A dilerek szerint ezek az emberek „sosem panaszkodnak a kokaináruk miatt, még akkor sem, ha azok alaposan megugranak”. A brókerek olykor sportsérülések vagy hátfájdalmak miatti műtétek utáni gyógyszeres kezelésre hivatkozva rejtik el függőségük valódi okait. Az internet pedig remek táptalaj a gyógyszerek feketepiacának. A húszas éveikben járó Wall Street-i profik Ritalint és Adderallt használnak. Ezek receptre kapható gyógyszerek, amelyeket alapesetben (gyerekkori) figyelemzavar és hiperaktivitás kezelésére írnak fel az orvosok, és amelyek élettani hatása a kokainéhoz hasonlít, ha valaki nem az eredeti indikáció (betegségek, tünetek) esetén használja.

Az üzletemberek a százórás munkahetet csak ilyen serkentők használatával tudják elviselni. Teljesítménnyel kapcsolatos szorongásaik miatt azt érzik, hogy nem alhatnak, és nem lehetnek fáradtak, mert az végzetes következményekkel járhat. Állandóan

csúcsra járattva kell működniük, azt sugallva a külső szemlélőnek, hogy teljesen kézben tartják a dolgokat, és ugrásra készek, bármilyen pénzügyi beavatkozást is kell megtenniük. Persze ők sem tévedhetetlenek, és a testi kapacitásaik nekik is végesek. Törvényszerűek lesznek tehát a hibák és a rossz döntések, hiszen a szorongás és a fáradtság a legfelkészültebb szakemberen is képes úrrá lenni.

Tom Wolfe *Hiúságok máglyája* című regényéből jobban is megérthetjük azokat az érzelmi mechanizmusokat, amelyek láttán egyáltalán nem biztos, hogy irigyelnünk kell a hideg és kemény piaci törvények között dolgozó embereket. A könyv betekintést nyújt abba világba, ahol nem ritka a napi 16–18 órás munka, és nincsenek érzelmek, csak az üresség és a szorongás.

KI HASZNÁLJA?

Ha most hátradőlve megállapítjuk, hogy „na, ez nálunk nincs így”, akkor tévedünk. Magyarországon is számos, az előbb említettekhez hasonló adottságú munkahely és munkakör létezik, ahogy sok olyan baráti kör és magánparti is van, ahol az emberi kapcsolatok kötőanyaga a kokain. Ám a szemünk előtt most ne a lecsúszott „drogos” képe jelenjen meg, aki csontvázként, maga elé meredve kóborol az utcákon. Jól öltözött, jó egzisztenciával rendelkező emberekről van szó, akiknek a szer használata biztosítja a pörgést és a mindennapok elviselését. A kokain nem klasszikus partidrog, amihez általában a tinédzserek nyúlnak, és nem is a meditatív füves cigaretta, ami a „megfényesedést” és a nagy ívű gondolatok megjelenését serkenti. A kokain stimulálószer, ami azt is jelenti, hogy haszná-

lata után kell valami más is, ami „lehúzza” a hatását. Ez sok esetben valamilyen gyógyszer vagy alkohol, ami segít az elalvásban. Akik a szerhez nyúlnak, nem feltétlenül tartoznak abba a kategóriába, akiket drogfüggő karakterként írhatnánk le. A szer nem az életük leépítéséhez vezet, hanem íven tartásához használják, sosem akarnának lecsúszni, hanem éppen a fennmaradás a céljuk. Az egzisztenciális szorongások, az önértékelés zavarai, a narcisztikus tulajdonságok vezethetnek oda, hogy engedve végül a csoportnyomásnak és a már viselhetetlen terheknek, elkezdik a szerhasználatot. Egy látszólag nagyhangú, mindig jókedvű és sikeres ember egyáltalán nem biztos, hogy nem küzd olyan ürességérzéssel, ami számára nagyon riasztó. A nagy felelősséggel járó munkakörökben gyakran előfordul, hogy a munka beszippantja az embert, és a pénzért, a jó pozícióért cserébe feldarálja a magánéletét. Ez a státusz azonban nincs évekre bebetonozva: naponta meg kell érte küzdeni, vagyis a feszültség és a félelem sosem oldódhat, nincsenek „szabadnapok”. A baráti társaságok gyakorta érdekkapcsolatok is egyben, amelyekben a kokain egyfajta közös rituális anyaggá válik. Az összetartozást többek között a közös szer teremti meg, és ebből kilógni, egészségre hivatkozni csak akkor lehet, ha az illetőnek van már annyi presztízse, hogy ezt különösebb veszteség nélkül megteheti. Ellenkező esetben nincs kiszállás. Vannak, akik alig várják ezeket a találkozásokat, mert annak ellenére, hogy van magánéletük, a gondjaikat, finánciális problémáikat nem osztják meg otthon a családtagjaikkal. Nem kommunikálnak a nehézségekről, és azt mutatják, hogy „minden a legnagyobb rendben van”. Persze – mondhatnánk – ez nyilván így is van, azzal a kis kitéttel, hogy ehhez egy kis kokain is szükséges...

A fáradtság és kiábrándultság érzését titkolják a közvetlen környezetük előtt, érzelmeikben tehát gyakran magányosak, annak ellenére, hogy „papíron” családos emberek. A problémák elrejtését az üzleti partnerek előtt szükséges óvatosságnak tartják, hiszen a „körben maradás” alapfeltétele a sikeresség. A család viszont sokszor tényként fogadja el az egzisztenciális siker állandó fenntartását, és beépíti a tudattalan normák közé. Olykor pszichoterápiás közlésként hallhatjuk csak, hogy az illető mennyire tart attól, hogy bukása esetén jóval lejjebb kéne adni a megszokott anyagi színvonalat, és ezt nem tolerálnák a hozzátartozók. Így – noha egyáltalán nem biztos, hogy valóban ez történne – rejtve maradnak a szorongások. A valóság beismerésétől való félelem (legyen szó akár a számokról, akár a testi állapotról szóló közlésről) gyakran olyan tudattalan projekció eredménye, amelyben a színvonalasítás vagy a fáradtság intoleranciája valójában csupán az illető számára elfogadhatatlan. Ezt „vetíti ki” aztán a környezetére, és ezzel magyarázatot alkot arra, miért is kell magányosan harcolnia tovább. Mert a változtatás azt is jelentené, hogy „nem megy”, és ezért – egy „élhetőbb élet” érdekében – más életformát kellene kialakítani. Fantáziáikban ez kudarc, csalódás, veszteség. Főleg az önértékelés és önbizalom szempontjából.

Pedig a valóságban ez nem kudarc lenne, hanem bölcs belátás, a lehetetlenség felismerése és kikerülése. A félelem a felelősségtől, a jövőtől, a bizonytalanságtól – bármilyen egzisztenciális szinten is éljen valaki – elég nagy pszichés teher. Ettől pedig szabadulni a legkönnyebben droggal lehet, még akkor is, ha egyébként mindenki tudja: az egészségével, vagy súlyosabb esetben az életével játszik.

AZ ALKOHOL

Nagyon hasonló képet mutat az alkoholfogyasztás is. Ha a hét második felétől körbenézünk egy-egy pubban vagy bárban, a közönség közt feltűnnek majd az öltönyös, láthatóan késő este is a munkahelyről érkezők. Az igazi fogyasztós este azonban a péntek, mert másnap nem kell bemenni az irodába. Az olykor mértéktelen alkoholfogyasztás okai között nagyjából ugyanazokat találjuk, mint a drogok esetében. A feszültségtől való szabadulás vágya, a szorongások és a felelősség elviselésének a tűréshatára a hét vége felé közeledve már pattanni kész állapotban van. Aki vigyáz a munkájára, az valóban betartja a hétfő–péntek intervallum józanságát, de péntek este már nem biztos, hogy felismernénk, ha éppen karaokézik vagy szinte önkívületi állapotban táncol valahol. Az ilyen jellegű alkoholfogyasztást dipszomániának, vagyis periodikusan fellépő nagyivásnak is szokták nevezni. Sokan nem is gondolnák, hogy a rendszeres hétvégi lerészegedésben ott van az alkoholizmus mint függőség. Amíg valaki azzal nyugtatgatja magát, hogy „bármikor abbahagyom”, „kedden például sosem iszom semmit, akkor sem, ha beülünk valahová” vagy „otthon egyedül aztán tényleg sosem iszom”, addig valóban el is hiszi, hogy még a kezében tartja a kontrollt. De mindez elszáll, ha szabadnap van, és nem kell a másnapra gondolni: a kilencórás irodai kezdésre, az újabb intézkedésekre, a főnök szemvillanásaira vagy a tulajdonos érkezésére. Ilyenkor mintha visszakapnák a saját életüket, nekiállnak „kiinni a heti stresszt”.

Az alkohol nagy dózisban mérgező. Ez másnap reggel, rosszabb esetben egész másnap látszik, de vele együtt a hozzászokás is, mert az idő elteltével egyre többet lehet inni a másna-

posság tüneteinek kialakulásához. Ekkorra már lezárul egy tanulási folyamat is, vagyis nagyjából mindenki ismeri a saját mércejét, hány sör és rövid vagy mennyi bor az, amitől el lehet szállni, de másnap még nem kell belehalni. Mindez pedig annak érdekében, hogy aztán hétfőn úgy lehessen bemenni megint, hogy a tolerancia- és stresszküszöb visszarendeződött, és különben is, csak öt napot kell várni, és újra lehet szelepet nyitni.

Az rendszerint csak kívülről látszik, hogy az élet így olyan ritmust kap, amelyben a hétköznapi túlélése a cél, csak éppen sajnos közben múlnak a hónapok és az évek is. A hétfőtől péntekig terjedő időszakok, akárcsak az ezzel együtt járó nehézségek, állandók. Csak épp az élet, amelyben ez a szekvencia jellemzővé válik, nem tekinthető valóban „megélt” vagy érzelmi szempontból „átélt” életnek. Egyáltalán nem biztos tehát, hogy megéri...

DRUNKOREXIA

Ez a jelenség tulajdonképpen az étkezési zavaroknál is szerepelhetett volna, mert a név döntően a fiatal nők alkoholfogyasztási szokásainak egyik drámai változatát jelöli. A drunkorexia nem valódi egészségügyi definíció, a szlengből származik. Főként az Egyesült Államok és Anglia az a terep, ahol a jelenség felbukkant, és ezt ragadványnevet kapta, de nem valószínű, hogy a magyar nők körében teljesen ismeretlen lenne.

A drunkorexia azt a magatartásformát jelenti, amikor a nők soványságuk megőrzése érdekében úgy isznak, hogy az aznapi megehető étel kalóriatartalmát az alkohollal helyettesítik. Aki este bulizni megy, aznap nem vagy csak nagyon keveset eszik,

hiszen egy pohár fehérbor pl. egy könnyű saláta kalóriaértékével egyenlő. Ilyenformán gyakorlatilag kiéhezett állapotban isznak – nem nehéz elképzelni, milyen következményekkel. Az ételre ilyen esetekben azért lenne szükség, mert az lassítja az alkohol felszívódását. Az üres gyomor erre képtelen, így az alkohol is gyorsabban és mérgezőbben (toxikusabban) fog hatni. A megivott ital azonnali, szinte robbanásszerű hatást vált ki, ami gyors lerészegedést, tudatszűkülést, akár ájulást is okozhat. Azonnal befolyásolni kezdi a viselkedést, ami aztán a további komoly következményekhez vezethet: fizikai és szexuális bántalmazásokhoz és egy sor olyan szituációhoz, amit valójában racionálisan már képtelen kontrollálni az illető. Amerikai pszichológusok szerint a fiatal nők ilyen típusú ivásából két év megfelel egy átlagos férfi tízéves alkoholfogyasztásának.

Az Egyesült Államokban és Angliában már két éve aggodnak a szakemberek azokért a huszonévesekért, akik olyan nagyívó ikonokat követnek, mint pl. Paris Hilton vagy Lindsay Lohan. Mindkettőjükéről készültek már olyan paparazzifotók, amelyeken éppen az öntudatvesztés határán tántorognak vagy már „semmit nem látó” szemmel mosolyognak. Angliában is sokan tartanak attól, hogy a tinédzser korosztály tagjai (az Y generáció fiatalabb képviselői) úgy vedelnek, hogy megszegyenítik a tisztességben megőszült, kétkezi alkoholistákat. A tendencia alól természetesen Magyarországon sem kivétel: a legutóbbi felmérések szerint idehaza is nő az Y generáció alkoholfogyasztása.

Úgy tűnik, a fiatalok számára a kontrollvesztés egyáltalán nem zavaró, sőt egyenesen vonzó állapotnak látszik. A kérdés csak az, miért van erre szüksége annak a korosztálynak, amelyik – legalábbis papíron – élete legboldogabb időszakát éli.

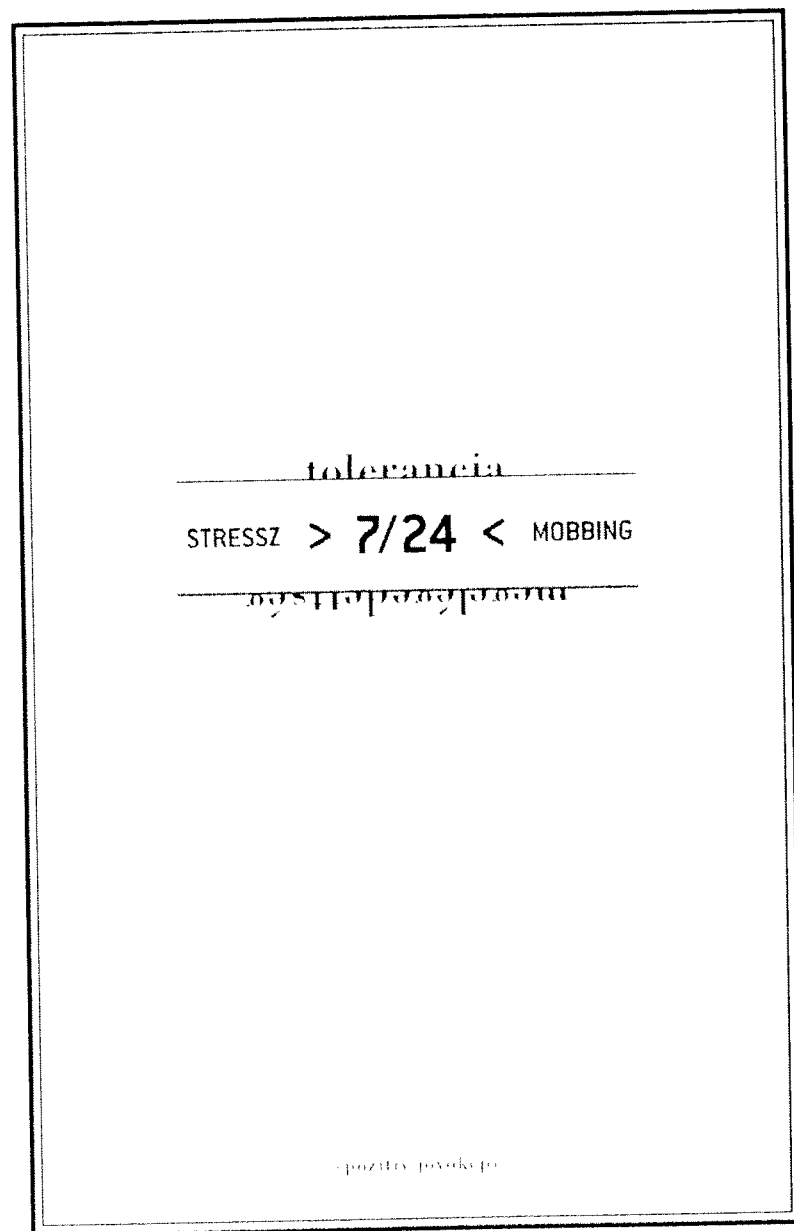
Ahhoz, hogy azt mondjuk, ez csak ártatlan lázadozás és szülőpukkasztás, elég önvészélyes. Az alkoholizmus alapjait lerakni ebben az életkorban nem szokatlan jelenség, csak éppen eddig nem volt trendi. Nem biztos azonban, hogy a függőség egykönnyen abbamarad, ha változik a divat. Lesznek, akik benne ragadnak, és ez örökre megváltoztatja az életüket.

Meghökkenítő a jelenség azért is, mert nem a kispénzű egyetemisták életének kellékeit látjuk, amelyben természetes, hogy a büfében megvásárolt déli szendvics majd kitart az esti sörig. Sokkal inkább arról, hogy a sovány nőideál megtartása mellett kell részt venni a kulturális elvárások szerinti társadalmi eseményeken, legyen szó akár munkahelyi buliról vagy iskolai partiról, ahol komoly és hiteles közléssel lehetne csak nemet mondani a felkínált pohárra. Úgy tűnik, a huszonéves lányok alkoholfogyasztási szokásaiban megjelenik az öndestrukció, a felelőtlenség és a veszély bagatellizálása is. Persze olykor lehet magyarázatot találni arra, miért akar egy nő „blackout” szintig inni. De a gyakoriság egyáltalán nem lényegtelen tényező. Ha valakinek van egy-egy ilyen élménye, az egészen más, mint ha láthatóan életformájává vált a lerészegedés.

Az, hogy egy nő mindent ugyanúgy tesz, mint a körülötte lévő férfiak, nem feltétlenül vonzó látvány. Haverként, jó ismerősként még rendben van, akár még jópofa is lehet, ha hetekkel később felidézik: „Emlékszel, hogy kiütötte magát az a csaj és milyen vicces lett?” De ez egy másik érzelmi viszony. Nem tartozik a fontosak közé. Mondhatjuk persze, hogy mennyire ósdi, hagyományos férfiszemlélet ez, hiszen ki tilthatná meg bárkinek, hogy egyik sört a másik után hajtsa fel, vagy szétcsapja magát, ha a társaságban éppen ez a látható csoportnorma. A XXI. századi nő ugyanolyan szabad, mint egy férfi.

Mégis másképp fest, ha zavarosak a szemei vagy elveszti a kontrollt a teste felett.

Vannak lányok és nők, akik tudnak magukra vigyázni, de vannak, akik sokkal sérülékenyebbek náluk, és ez nem is tudatosul bennük. A valóság csak akkor válik láthatóvá, ha testi-érzelmi kontrolljukat gőzerővel és hatalmas iramban elveszítik, messzire száműzik a realitást, és kétségbeesett erőfeszítéssel próbálnak megfelelni a vélt elvárásoknak. A „laza és jó fej vagyok, bármikor eleresztem magam, nehogy egy lúzerre emlékeztessenek” attitűd nagyon veszélyes tud lenni, ha egy személyiségnek nincsenek valódi tartópillérei. Az ilyen lélektani helyzetek feloldják a maradék önkontrollt is, és sodorhatóvá teszik az illetőt, mert nem a saját, hanem mások véleményére figyel, mások érzelmeit akarja megnyerni. „Egy nőnek legyen tartása” – mondják sokan, és ebben van valami. Nem kell páncéling és mellvért, de önreflexió és valamennyi önbizalom igen...



DOLGOZNI CSAK PONTOSAN,
SZÉPEN...

I.

„NEHOGY MÁR RABSZOLGA LEGYEK...”

AZ Y GENERÁCIÓ ÉS A MUNKA VILÁGA

...ez hihetetlen... még mindig nem telefonált, és biztosan már nem is fog soha... teljesen kiborultam... és még a főnököm is behívott... jó, mondjuk, abban igaza van, hogy már két napja le kellett volna adnom egy anyagot... de láthatná, hogy valami bajom van... és nem kellett volna azt sem mondania, hogy újabban minden határidővel kések... mert szerintem csak időnként van így... most pont a főnökömnek hogyan magyarázzam el, hogy az idővel is hadilábon állok... valahogy mindig elcsúszom... persze az utóbbi négy napban, mióta arra várok hogy a mobilom csörögjön... szerintem teljesen érthetően a cég szempontjai kicsit hátrébb tolódtak... de különben is... egyszer nekem is lehet rossz hetem... hát abban a főnöknek igaza van, hogy néha kapkodok... na jó, meg picit kések szinte minden reggel... de erről egyáltalán nem tehetek, mert így alakul valahogy magától... mikor nagyon próbálok sietni, pont akkor hív fel az anyám, hogy mit csináltam este... néha a lányok is odacsörögnek... addigra általában elszakítom azt a harisnyát, amit fél kézzel próbálok magamra cincálni... tehát kezdek elölről az egész keresgélést... na, de ezt nem mondhatom el a reggeli megbeszélésen... mert persze ott ül az összes kollégám... ők valahogy olyan jól fésültek... vagy csak jobban csinálják... de én nem akarok rabszolgaként hajbókolni... meg rettegni, hogy elveszítem az állásom... jaaaaj, néha olyan nehéz minden... mintha másoknak könnyebb lenne... bár a

Kata mondta a múltkor, hogy a kollégája már nyugtatókat is szed, hogy kibírja a napot... mert különben annyira ideges már reggel, hogy remeg még a térd is... na, én ezt nem akarom... mondjuk, ha megtanulnék bánni az időmmel, akkor lehet, hogy jobban menne minden... de mire kicsit ellazulnék... hogy akkor most átállok valami nyugisabbra... jó is lenne... na, akkor bezuhan egy új projekt... meg vele az örület... hogy reggel irány befelé, és jobban teszem, ha mindenről elfeledkezem... mert úgysem lehet majd találkozni senkivel... mert éjszakázni fogok... majd férjhez megyek a biztonsági őrhöz... tulajdonképpen őt látom a legtöbbet... mármint a férfiak közül... na, nem, azt azért mégse... inkább a váltás... de még megvárom, hogy meddig bírom... de nyugtatót, azt tuti nem fogok szedni... jééézusom, az kéne még... így se tudom sokszor, hogy ki is vagyok én... de munkazombi nem leszek akkor sem...

A 7/24 ELVÁRÁSA

A baby boom-generáció – legalábbis a kereteket tekintve – még jóval nyugodtabb körülmények között dolgozott. A munkahelyi elvárások nem feltétlenül hálózták be a magánéletét. Lehetett tudni a munkaidő végét, és az elvárt munka mennyiségét. Ismerték a főnököt, volt vele emberi kapcsolatuk, ha csak esetleges vagy részleges is, vagyis nem egy ismeretlen „mumus” volt. Az X-ek már átértékelték a rendszerváltást, és vele mindazt a szorongáskeltő újdonsághalmazt, ami sokaknak egyet jelentett azzal, hogy felborult a megszokott életritmusuk. Az iskolai végzettség, a nyelvismeret, a professzionális tudás hiánya veszélyes élethelyzeteket teremtett, főleg azok számára, akik piaci területeken dolgoztak. A hajdani gmk-zás, túlóra és másodállás

fogalma feledésbe merült, mert át kellett állni egy másik munkamódra. A multinacionális cégek egy új típusú munkahelyi kultúrát is magukkal hoztak, amelyben az üvegfalú irodák, a külföldi tulajdonos által kinevezett cégvezető, a *time sheet* (munkaóra/teljesítménykimutatás), a céglojalitás és tulajdonosi személet, a munkahelyi kommunikáció megváltozása mind-mind olyan tényezők voltak, amelyeket meg kellett szokniuk a munkavállalóknak. A túlórázás helyett informálisan életbe lépett a korlátlan munkaidő fogalma. A cégvezetők személyisége (különösen, ha külföldi volt) rejtély maradt, családi körülményeiről az asztalán lévő fénykép tanúskodott csak, a vele való beszélgetésekből kimaradtak a személyes információk. Egy dolog azonban biztos volt: addig nem illett/lehetett hazamenni, amíg ő bent van, még akkor sem, ha mindenki tudni vélte, hogy az illető a családját hátrahagyva dolgozik az országban – vagyis nincs is miért hazarohannia a bérelt lakásába –, ami egész más megvilágításba helyezi a munkahelyen eltöltött idő mennyiségét. Más az élet, ha egy holland, német vagy koreai főnök ül az irodában, akinek megvannak a saját kulturális szokásai, a munkával kapcsolatos, hazájában megtanult elvárásai, ugyanakkor persze a szorongásai is a saját főnökétől vagy a tulajdonostól.

Az X generáció munkahelyen dolgozó többsége alkalmazkodott a változásokhoz, és átalakította az életét. A hajtás, a bónuszok és eredménykimutatások erős korlátokat képeztek a hajdani életvitellel szemben, amelyek következtében a családi élet, a pihenésre és kikapcsolódásra szánt idő jelentősen csökkenteni látszott, ellentétben a munkahelyi szorongásokkal, amelyek viszont jó ütemben növekedni kezdtek. A megszokott nyugalom és munkahelyi rutin eltűnt, és átadta a helyét egy új

típusú viselkedésnek, amelyet az állandóság helyett a rögtönzés művészete jellemzett. A nyelvi korlátok és a kulturális különbségek olykor komoly akadályokat képeztek. Amit korábban ez a generáció csak a külföldi nyaralások élményeiből ismert – a precíz német, kapkodónak tűnő olasz, a mindig mosolygó japán és kínai, a merev svájci vagy a liberális holland –, azt immár testközelből, más élethelyzetben is megtapasztalhatta. Az is kiderült, hogy az új kapcsolati sémák nem pont olyanok, amilyenre számítani lehetett. A cégek munkahelyi kultúráját ugyanis nem feltétlenül a munkavállalók csoportjának normái határozták meg, hanem sok esetben az anyaországé. Pár éve még voltak olyan céges tréningek, amelyeken kérdésként felmerült, hogy miért nem működik a „csoportnyomás hatása az egyénre”, vagyis az a szociálpszichológiai törvény, amely szerint a külföldi főnök egy személyben nem képes átírni a szokásokat, hanem bizonyos mértékig alkalmazkodik hozzájuk. A válasz természetesen a hatalom, a tekintély és a rendszer működésében rejlik. A munkavállalók korántsem rendelkeznek annyi befolyással, csoportösszetartással és konzekvens elvárással, mint a munkahely kereteit megteremtő tulajdonos. Attól, hogy a dolgozók többen vannak, még nem feltétlenül képesek arra, hogy számukra kedvező vagy optimálisabb feltételeket vívjanak ki maguknak, mert nem rendelkeznek az ehhez szükséges eszközökkel. Tudjuk, hogy az egzisztenciális szorongás és az indulatok működése egy munkahelyi csoportban is törvényszerűen destrukciót eredményez, nem pedig olyan koncentrált erőt, amely ésszerű keretek között szükséges lenne a változásokhoz. A bizonytalanság, valamint a tagokban mindennek következtében keletkező narcisztikus háritások atomizálják a csoportot (megszüntetik az összetartó érzelmeket, a kohéziót), ami azt

eredményezi, hogy mindenki csak a saját érdekét fogja nézni, nem tartja szem előtt a csoport eredeti céljait, vagyis többé már nem a csoport tagjaként gondol önmagára.

Szalai Erzsébet szociológus szerint a politikai rendszerváltás óta a politikai, gazdasági és kulturális hatalmat koncentrálnak új elit és a hozzájuk kapcsolódni képes társadalmi csoportok, valamint a leszakadóban lévő elszegényedettek fogyasztási szintje és életmódja között áthatolhatatlan szakadék alakult ki. A választható értékek és szerepkészlet csak az elit és a hozzájuk kapcsolódók számára bővül, de számukra is csak átmenetileg; a többség számára ez az elvi bővülés inkább frusztrációt okoz, hiszen valós lehetőségeik egyre inkább szűkülnek. Ahogy differenciálódnak a lehetőségek, lélektani szempontból mindkét csoport egyre nehezebb helyzetbe kerül. Az egzisztenciális pozícióját megőrzött, illetve emelkedő státuszba kerülők folyamatos önérvényesítési, érdekérvényesítési harcot folytatnak, hiszen nincsenek biztonságban, jólétük nem prolongált. Ennek következtében az addigi emberi kapcsolataikban jellemző érzelmek helyét újabbak veszik át: a kapcsolati tőke folyamatos építése, az őszinte emberi érzések, félelmek, szorongások szinte teljes háritása, illetve tagadása. Energiáik ebben az egzisztenciális harcban fogynak el, és egyre kevesebb jut szűkebb családi környezetükre, illetve saját magukra. De az elszegényedőben lévő emberek életérzése is ugyanígy jellemezhető, noha ők más fogyasztói szinten, más hétköznapi problémákkal küszködve élnek. A megélhetésért folytatott harc ugyanis éppúgy felőrli, a kénytelen átélte értékválság, a megszokott életszínvonal feladása és a prolongált egzisztenciális szorongás ugyanúgy devalválja emberi kapcsolataikat, így érzelmi energiáik nagy része a depresszív, szorongásos állapotok feloldására használandó.

Az X generáció tehát olyan élethelyzetben találta magát, amely könnyen vált boldogtalan, pszichés konfliktusokkal teli állapottá, bármelyik jövedelemkategóriába is tartozott. Mindeközben a média egyre gyönyörűbb színekkel ábrázolta a tökéletest és az elérendőt. A realitásban viszont egyre mélyült a szakadék a tényleges és a fantáziált javak között. Az Y generáció szülei tehát csak komoly harcok árán tudtak a víz felszínén maradni vagy előrébb jutni. A családi élet és a szabadidő eltöltésére fordítható (érzelmi és anyagi) kapacitás szűkülő keretei között nevelték fel gyerekeiket. Szülőként szerették volna a jobb élet feltételeit nyújtani a gyerekeiknek, és mindenekelőtt – hisz ezt saját bőrükön tapasztalták – olyan sikereket, amelyek biztosíthatják az élet nyugalmát.

Ahogy már írtuk, olykor szorongásokkal telve nézik a gyerekeiket, attól tartva, hogy nem ismerik fel az élet kemény játékszabályait. A szülők ugyanis azok, akik a „7/24” munkahelyi elvárásába beleszoktak, és feladták egyéni harcaikat. Teljesíteniük kellett, ha meg akarták tartani az állásukat. Ám az Y gyerekek számára ez a teljes lefedettség (a hét minden napján munkahelyi készenlétben lenni) már kizsákmányolásnak tűnik, amihez képest megfontolandó lehet a munkánélküli vagy szabadúszó életmód. Tudjuk, hogy ők már döntően egy vizuális korszak szülöttei, akik nem trendekben, hanem szcénákban gondolkodnak. Megtanulták, hogy mennyire fontos a külső kulturális szignálok pontos alkalmazása. Ezzel komoly fejtörést okoznak a reklám- és marketingszakembereknek is, mert célcsoportként ugyan – életkoruktól függetlenül – design- és márkakövetők, valamint rendszeres fogyasztók, vásárlásaikban mégis tudatos ambíciókkal jellemezhetők. Az Y-ok épp ilyen tudatosak a munka világában is. Az anyagi világ és a profitorientált műkö-

dés számukra már azt jelenti: nem akarnak úgy élni, mint a szüleik, és a munkaidő-befektetett munka arányát tudatosan szeretnék alakítani. Mindeközben a felnőttélet és életcélok bizonytalannak látszanak, hiszen a fogyasztói társadalom ambivalens értékrendje számukra nem azt mutatja, hogy léteznének biztos állások vagy munkák, amelyekben „nyugodtan hátra lehetne dőlni”. Sokkal inkább azt látják, hogy a változáshoz és a növekvő sebességhez kell alkalmazkodni, és nem szabad azt hinni, hogy maguktól is jól alakulnak majd a dolgok.

Az Y generáció tudatosabb tagjai már nem azzal az alárendelő attitűddel állnak a munkahelyi vezetés előtt, mint a szüleik, akik számára az „engedelmesség” annyira természetes volt, hogy fel sem tűnt a napi rutin során. Ők már a partneri viszonyt értékelik és – jó esetben – saját képességeiknek, szak tudásuknak megfelelő elvárásokat is támasztanak. Nem szívesen mennek bele olyan érzelmi szituációkba, amelyet a hatalommal (munkahelyi felső vezetéssel, tulajdonosi körrel) szembeni megalkuvás jellemez. Ahogy a szülők nemzedéke képes volt egy egész életet eltölteni olyan munkahelyen, ahol mindennap komoly erőfeszítéseket kellett tenniük a rossz érzéseinek elfojtására, egy jó önértékelésű Y generációs hasonló szituációban már inkább a váltásban gondolkodik. A szülők munkanélküliségtől való rettegése mögött az a gondolat állt, hogy „rendes ember” dolgozik valahol, míg gyerekeik inkább azt mondják: „feláldozni nem fogom magam, inkább várok”.

Ha most arra gondolunk, hogy könnyű nekik, hiszen a szülők eltartják őket és biztosítják a döntés szabadságának anyagi hátterét, akkor ez részben igaz. Persze nyilvánvalóan nem mindenkire. Az Y generáció iskolázott tagjai elég rendszeres kapcsolatban állnak állasközvetítőkkal, interjúkra járnak és a kül-

földi állásajánlatokat is szemmel követik, mert nem feltétlenül riadnak meg attól, hogy idegen nyelvi közegben éljenek. Egy nyüzsgő munkaerőpiacon kell eladniuk magukat, ehhez pedig kitartás és bátorság is kell.

A szüleik a rendszerváltás után szembesültek azzal, hogy a jó állás feltétele a kíváncsú munkaerő, vagyis aki jól akar elhelyezkedni, önmagából igényes „terméket” farag. A jól eladható árucikk vonzó külsővel és értékes szaktudással rendelkezik, de főleg azokkal az érzelmi képességekkel, amelyek segítenek ezt a belső határozottságot konstruktívan kommunikálni a környezet felé. A meggyőzés és a hatékony kommunikációs stratégiák mára elsőrendű fontosságúakká váltak, hiszen mindenki önmaga *salesese* lett. Ez valójában azt jelenti, hogy olyan alkupozíciót kell kialakítani, amelyben a munkaadó azt érzi: szüksége van az előtte álló munkaerő képességeire. A szülők döntően még hálásak voltak egy-egy munkafelvételnél, míg gyerekeiknek már keményebb vonásokat kell mutatniuk, mert a hálához hasonló érzelmek kimutatása gyanús mozzanat lehet egy interjún. Jóval kevesebb személyes érzelem jelenik meg tehát a munka frontján.

Így érthetőbb talán, hogy az Y generáció tagjai miért vágnak annyira a „régire”, már-már antiknak számító családi értékekre, amelyben ők maguk nem feltétlenül részesültek, hiszen szüleik folyamatos erőfeszítései mellett kellett felnőniük. Nem szabad azonban elfelejtenünk, hogy az Y generáció mára felnőtt tagjainak is sokat kellett „dolgozniuk”, méghozzá gyerekkoruk óta, egy olyan világban, ahol a szülők számára egyre inkább láthatóvá váltak a világ későbbi, nagyon kemény elvárásai. Az Y generáció életében tehát a család által közvetített „régire” értékrend mellett az információs kor állan-

dóan változó, új vonásai is jelen vannak. A kulturális tartalmak sokszínűsége és a bennük való szabad mozgás gyors egymásutánban formálja az ízlésüket, nem meglepő tehát, hogy – akár meglepően korai életkorban is – szimultán mutatnak felnőtt és infantilis vonásokat is. Gondoljunk csak bele: ma már egy jobb óvodába is felvételizni kell, így aztán a megmérettetés és az értékelés izzasztó folyamata az általános iskolás éveiktől része az életüknek. Egy gyereket felelősségteljesen nevelő szülő (ma még inkább) természetesnek tartja, hogy csemetéje a lehető legkorábban megkezdje nyelvi és egyéb tanulmányait, amelyek segítségével később jobban megállja majd a helyét. Így fordulhatott elő, hogy egy Y generációs hajdani gyerek tanulással, „munkával” töltött heti órászáma akár egy felnőtt munkaidejét is meghaladhatta, miközben a szülő csak a „legjobbat akarta”.

A mostani fiatal munkavállalói korosztály bölcsen teszi tehát, ha valóban törekszik a munka és magánélet egyensúlyára. A testi és lelki egészség megőrzésének az egyetlen lehetséges módja az, ha valaki biztos az önértékelésében, és nem válik áldozattá a munka oltárán. Vannak már országok, ahol a munkaadók a rugalmas munkaidő kialakítását tűzik ki célul, ezt azonban még nem mondhatjuk általános gyakorlatnak. A legtöbb esetben továbbra is az a helyzet, hogy (különösen a kisebb cégek) igazi „rabszolgalétet” várnak el a munkavállalótól, a teljes lojalitás és tulajdonosi szemlélet céges „policy”-ja alapján. Sok az eszkimó, kevés a főka. Ennek következtében (is) a munka világa nagyon felpörgetetté vált, és a 7/24 elvárás sok esetben okoz különféle mentális és fizikai tünetekben megnyilvánuló egészségügyi problémát. A pécsi egyetemen oktató Terry George egyik (döntően a brit viszonyokat vizs-

gáló) tanulmányában* írja, hogy munkakörök teljes spektrumában erősödött a munkaintenzitás, ami fokozza a munkavállalókban az úzottság érzését, és ez törvényszerűen együtt jár a stressz nagyobb mértékével. A tanulmány idézi a brit Health & Safety Commission (HSC) által végzett kutatás („Self-reported work-related illness in 2003/04”) eredményeit is, amelyek szerint mintegy félmillió brit munkavállaló úgy ítéli meg, hogy betegségért a munkahelyi stressz a felelős, és közel ötmillió azok száma, akik úgy érzik, hogy „nagyon”, illetve „mérhetetlenül erősen” érintettek a munkahelyi stressztől. Noha a cégek általában rendszeresen ellenőrzik a munkafolyamatok és a foglalkoztatottak fizikai biztonságát veszélyeztető tényezőket, alig figyelnek a stressz okozta pszichológiai tényezőkre, és nincsenek stratégiáik a kezelésükre, holott a szervezeti eredményesség tekintetében ezek nagyon fontosak lennének. A Brit Iparszövetség adatai szerint a munkahelyi stressz a legnagyobb kiváltó ok a hiányzásoknál, amelyek költsége eléri a 11,6 milliárd angol fontot.

Láthatjuk tehát, hogy az eredményesség és hatékonyság szempontjából egyáltalán nem jó az agyonhajszolt munkaerő. Ennek alapján azt gondolhatnánk, hogy a cégek – figyelembe véve ezt a jelenséget – a profitorientált működés érdekében inkább arra törekednek, hogy ne kizsákmányolják, hanem megbecsülik a dolgozókat. Ez azonban csak abban az esetben van így, ha a munkaerő vonzó szaktudással, kiemelkedő értékkel bír. A fogyasztói társadalomban tehát nem „valamilyennek”, hanem mindig „a legjobbnak” kell lenni egy-egy alkupozíció-

* George, Terry: *A fizetett munka és a munkán kívüli élet egyensúlyja*. Fordította Kleisz Teréz. <http://feek.pte.hu/iscpages/index.php?urlink=722>

hoz. A verseny kielezett, és a gyengébbek kiforognak a pályáról. Terry George a már említett tanulmányában egy nem publikált kutatást idéz, „amely a londoni huszonéves elit munkavállalók körében vizsgálódott, és meglepő eredményre jutott, amikor a megkérdezettek véleményét tudakolta a munkájukkal való elégedettség tekintetében. Azt állították, hogy munkájuk bekebelezte, szinte elnyelte az életüket. Hihetetlenül erősnek érezték a teljesítménykényszert, aminek állandóan meg kell felelniük. Az állandó nyomás alól sokan szeretnének kikerülni, s szívesen választanának olyan munkafajtát, amely »visszaadná a mindennapi életüket«. Közvetlen társadalmi közegüket úgy írták le (mind kiemelten fizetett szakemberek multinacionális vállalatokban), amelyben ez az életérzés általános.”

A jobb vállalati stratégiában tehát az számít, hogy mit tesz el valaki az asztalra, nem pedig az, hogy hány órát tölt el a munkahelyén. A rettegett *time sheet*, az óránkénti lebontásban számon kért teljesítmény kimutatása tehát nem feltétlenül az egyetlen módja a hatékony munkavégzésnek. És mégis, a világ nagyjából részén a teljes céges kapacitást továbbra is a munkavállaló energiáinak, idejének tökéletes birtoklásával akarják előállítani.

A *win-win* szisztéma azt jelenti: elégedett cég – elégedett munkavállaló. Ez viszont csak akkor működhet, ha az alkalmazott munkaerő, akit felnőtt lélektani pozícióban kezelnek, döntésképes és kiáll az érdekeiért, ugyanakkor munkaidejében hatékonyan dolgozik, és nem lóg, mondván: „ezek ezt érdemlik”. Az Y generáció egy része ma már jól menedzseli önmagát, vagyis kiáll az érdekeiért, és nem hagyja, hogy teljesen háttérbe szorítsák. De ez a fajta önálló és bátor viselkedés még nem feltétlenül jellemző mindenkire, mert a munkanélküliség fenyegető réme és a bizonytalan válsághelyzet szorítása szerte a világon megterem-

ti azt a szorongást, ami visszafogja az aktív és céltudatos énképviseletet. A felnőtt munkaerők munkaadókkal szembeni indulata és haragja olykor infantilis színezetű, aminek eredményeképpen a stressz tűrése romlik, a kiszolgáltatottság érzése pedig nő.

MOBBING, A MUNKAHELYI TERROR

2009 őszén az egész világot megrázta a hír, hogy a France Telecom nevű cégnél 17 hónap alatt 27 alkalmazott lett öngyilkos. Voltak köztük olyanok, akik betegállományban voltak, más a munkahelyén ugrott ki az ablakon vagy egy értekezleten szúrta hasba magát. A hírek szerint a francia kormány lépéseket sürgetett a helyzet tisztázására, a szakszervezetek pedig nyíltan kommunikáltak, hogy vezetési stílus megfélemlítő volt, a szükséges megszorítások és szerkezetváltás mellett pedig embertelen módon változtak a munkakörülmények és a teljesítmény-ellenőrzések. A helyzet leírásakor sok esetben „terrorról” és „megfélemlítésről” számoltak be az alkalmazottak. A cég mindemellett 2006 és 2008 között mintegy 22 000 embert bocsátott el. Megdőbbentő eseménysor.

Ha eltekintünk attól a lehetőségtől, hogy a történeteket pusztán pszichiátriai jelenséggént kezeljük, akkor érdemes elgondolkodni rajta, milyen munkahelyi légkör vezethet el odáig, hogy ez megtörténjen. A munkahelyi terror fogalma, amely nem ismeretlen jelenség manapság, nem csupán azt jelenti, hogy van egy rettenetes főnök meg a kiszolgáltatott áldozata. Inkább egy olyan munkahelyi légkör kialakulásáról van szó, amelyet a folyamatos agresszivitás jellemez, és ennek következtében lassan mindenki számára szorongáskeltő.

Aki alkalmazott, ezt éli át: „Reggel nyugtatókkal kezdem a napot, mert ébredés után, ha eszembe jut, hogy be kell mennem, összeugrik a gyomrom. Nem merem megmondani, hogy ez már túl sok, ennyit nem bírok. Állandóan fáradt vagyok, és mostanában mindenki rám szállt. Gyakran sírok a mosdóban...”

A vezető pedig azt gondolja: „Egyszerűen nem megy. A tulajdonos szorongat, nem vagyunk elég hatékonyak. Mindenki azt hiszi, hogy csak eldolgozthat, de az élet nem erről szól. Még jó, hogy van az a pár emberem, akiben megbízhatok, az összes többivel, »csak többen vagyunk«...”

Sok olyan munkahely van mostanság, ahol mindennaposak a fenti gondolatok. Valójában mindenki szorong a saját pozíciójában, eltérés csak abban mutatkozik, kinek mihez vannak eszközei: az önsorsrontó életformához (nyugtatók, szorongásoldók), vagy a beosztottak irányításában a kemény, olykor kíméletlen elmentések kialakításához. Egy vezető ugyanúgy tart attól, hogy eredménytelennek minősítik, és így elveszíti a státuszát, mint az alkalmazott kollégák. Kevesek vannak olyan helyzetben, hogy derűs arccal és nyugodt érzésekkel dolgozhassanak olyan területen, amit szeretnek. Aki arra vágyik, hogy munkahelyén baráti érzelmek vegyék körül, gyakran csalódik.

A fogyasztói kultúra megteremtette azt a pszichés légkört, amelyben a közepesen kvalifikált réteg körében az elért pozíciók megtartása már csak folyamatos érzelmi készenléti állapottal működik, és amelytől mindenki a szorongáscsökkentést várja. Manapság egy munkahelyen csak az adhat biztonságérzetet, ha valaki tisztában van az informális kommunikációs rendszerrel, folyamatosan monitorozza a környezetét, és állandó készségben van a saját helyzete védelmezésére. Stratégiai és hierarchikus szempontból is tisztában kell lennie a kollégák napi helyzetével,

tudnia kell, kinek mi a célja, milyen kapcsolati tőkével rendelkezik, hol húzódnak a határai és meddig ér el a keze. Pontosan fel kell térképeznie, kivel kell jóban lenni mindenáron, és kitől kell tartani, ahogy azt is tudja: senkit nem szabad valódi őszinteséggel megközelíteni, mert az visszaüthet.

Gyakoriak a csalódások, mert a látszólagos baráti kapcsolatok azonnal összeomlanak, ha az egyik fél valamilyen előnyhöz juthat, hiszen érdekvezérelt viszonyokról van szó. A bizonytalanság mára mindennapos életérzés lett, és nem csak egzisztenciális szempontból. Az agyonhajszolt vagy szorongással jellemezhető munkahelyi közösség és az érzéketlen vezetői attitűd láthatóan oda vezethet, hogy a munkahelyi csoportban megjelenik a destrukció, vagyis a pozitív érzelmek helyett a csoport széthullása felé vezető negatívumok kerülnek túlsúlyba.

Különösen multinacionális cégeknél az a jelenség is megfigyelhető, hogy a munkavállalót eggyel magasabb pozícióba helyezik, mint ami képességei alapján járna neki. A munkahelyi kommunikációban ez úgy jelenik meg, mint „előléptetés”, valójában azonban egy olyan pszichológiai manipuláció zajlik, amelyben a kiemelt munkaerő egyre emelkedő szorongásszintje lesz a garancia a rendszer kézi vezérlésére. Azok a középvezetők ugyanis, akik így kerülnek feljebb, jóval erőteljesebben képviselik majd a céges elvárásokat, ők ugyanis a „jó gyerek vagyok” infantilis háritásmóddal tudják csökkenteni a szorongásukat. Ennek eredményeképpen válik érzéketlen és olykor kíméletlen „kisfőnökké” a hajdani kolléga, aki nemrég még együtt kávézott a többiekkel, erőteljesen kritizálva a cég működését. Ezt a lépést egy cég felső vezetése csak akkor tudja megtenni, ha talál olyan szereplőt, akinek az elbocsátástól való félelme, az egzisztenciális szorongásainak a szintje elég magas

ahhoz, hogy bármibe belemenjen. Klinikai tapasztalatok szerint ilyenkor általában mindenki érzi, hogy nem teljesen rendelkezik az új státuszhoz szükséges képzettséggel vagy képességgel, ám ez a szorongató érzés nem mindenkinben olyan erős, hogy józanságra intené. Ez utóbbiak inkább az „előremenekülés” taktikáját választják, mintha ez lenne az egyetlen kivezető út a kelepceből.

Azok, akiknek személyiségében a reális önértékelés nem játszik domináns szerepet, gyakran belecsúsznak a „majd lesz valami” kétséges stratégiájába. Ennek lesz a következménye a többi kolléga rendszeres leértékelése, miközben folyamatosan kommunikálja saját felelősségének és pozíciójának nehézségeit. A „ti nem tudjátok, mit kell nekem hallgatni miattatok” típusú vezetői attitűd olyan lélektani szerepváltásra utal, amelyben az illető már a többiek fölé emelte magát, szinte az áldozathoz képeben tetszeleg, miközben semmiféle kölcsönös érzelmet vagy biztonságot nem nyújt az ilyen módon alája került kollégáknak. A szorongó, önmagában bizonytalan és ezért a terepet állandóan monitorozó főnöki magatartás egyértelműen ront a csoport érzelmi színvonalán, a működés hatékonyságán.

Hasonló működésű a túl agresszív, kemény vezetői viselkedés is. A *mobbing* jelensége tartalmazza a tudattalan bűnbakképzést, az egy vagy több áldozatszerep kiosztását, és az erőteljes csoportagressziót is. Általában olyan csoportkonfliktusról beszélünk ilyenkor, amelyben egyvalaki válik céltáblává, aki a folyamat során lassan marginalizálódik. Annak ellenére, hogy azt hihetnénk: olyan áldozatokról beszélünk, akik nem tudják magukat megvédeni és eleve gyenge láncszemei voltak a csoportnak, a valódi célszemélyek sokszor ambiciózus, karakteres emberek.

Gyakori, hogy a fokozatosan romló munkahelyi csoportszerkezet azért alakul így, mert a munkavállaló „veszélyes” tudással vagy tehetséggel rendelkezik, ami felkeltheti a szorongó munkahelyi vezetőben a féltékenységet vagy olyan paranoid színezetű érzelmeket, amelyekben a saját pozícióját kezdi féltetni a lehetséges riválistól. Ekkor a vezető a cég érdekeit háttérbe szorítva (a jó kolléga ugyanis értékes lenne) önnön szorongását csökkenti azzal, hogy kerülő úton, de távozásra rákényszeríti az illetőt.

A *mobbing* jelenléte mindenképpen arra utal, hogy a munkahelyen az érzelmi légkör destruktív, nincs jó kooperáció, csoportvédelem és biztonságérzés. A pszichoterror valójában tehát érzelmi támadás egyvalaki ellen, ami csökkentheti az egyébként elviselhetetlen mértékű feszültséget és agresszív érzelmeket a csoportban. Ez a magyarázat arra, hogyan lesz közös tudattalan csoportérdek például a kiközösítés. Amennyiben ezt a vezető magatartása idézte elő, vagy akárcsak támogatta, akkor a csoportnorma alapján sokan csatlakoznak majd hozzá, mert mindenki a saját érdekeit nézi, és nem pedig azt, hogyan védhetné meg a kollégáját.

A jó önértékelés és a megfelelő énerő az egyetlen védelem. Ha valaki a konfliktus kezdetén már kommunikálni tudja az érzelmeit, és megfelelő énvédelmet mutat, akkor megállíthatja a folyamatot. Sosem szabad elmenni addig a pontig, amikor az elszenvedett sérelmek pszichoszomatikus betegségekhez, rossz közérzethez, családi problémákhoz vezetnek.

A csoportnyomás nagyon erős lehet, és ilyenkor – ahogy azt a lélektani filmekben is látni szoktuk – olyan emberek tudnak egymás ellen fordulni, akik egyébként sosem gondolnák magukat ennyire sodorhatónak, befolyásolhatónak.

ENGEDELMESSÉG AZ AGRESSZIÓNAK

Nemrégiben több hírportálon is olvashattuk a következőket: „Haláljáték címmel készített dokumentumfilmet a France 2 francia közszolgálati televízió a média hatalmáról. A szerda este adásba kerülő másfél órás film egy olyan vetélkedőt mutat be, amelyben a műsorvezető ösztönzésére a játékosok áramútéssel sújthatják rosszul válaszoló társukat”.

Stanley Milgram engedelmességről folytatott híres szociálpszichológiai kísérletét 1961–62 során végezte a Yale Egyetemen. Az akkori és később is megismételt kutatások közös eredménye, hogy a résztvevők nagyjából 60–66 százaléka vált teljesen alávető módon engedelmessé, azaz teljesített olyan parancsokat is, amivel halálos mértékű áramütést adott az „áldozatnak”. Aronson *A társas lény* című művében²² még olvashatunk vigasztaló sorokat a Milgram-kísérletről. Eszerint erőteljesen befolyásoló tényező, hogy ki a kísérletvezető. Ha ez a Yale Egyetem egyik híres tudósa volt (akinek jóindulatot és feddhetetlenséget, nem pedig kegyetlenséget tulajdonítottak), akkor a résztvevők 65 százaléka maradt a kísérlet helyszínén. Amikor viszont egy külvárosi telep vezetője, akkor csak 48 százaléuk. 17 százalékkal többen szavaztak tehát bizalmat a szimpatikus tekintélynek és maradtak a helyszínen további áramütéseket adagolva. Milgram az eredeti csoportot üzletemberek, értelmiségiek, hivatalnokok és munkások véletlenszerű mintájából állította össze. Tudjuk, hogy 62 százaléuk ment el

²¹ MTI-hír, 2010. március 17. Forrás: *index.hu*

²² Legutóbbi kiadás: Aronson, Elliot: *A társas lény*. Fordította Erős Ferenc. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2008

a gyilkolásig, bár néhányukat nógatni kellett. Tény, hogy a jelenséget az is befolyásolja, hogy a kínzó és áldozata egy légtérben van-e (ekkor 40 százalék alá esik az engedelmesség aránya), vagy legalább egy üvegfal elválasztja-e őket.

A média hír, miszerint negyvenhét évvel Milgram kísérlete után, egy tévécsatorna műsorfelvételén rosszabb eredmény (81 százalék) születik, mint annak idején, kétféle dolgot igazol. Az egyik, hogy az emberek ma sem viselkednek másképp a fő tulajdonságok tekintetében, azaz a csoportban elfoglalt pozíció, a rangsor kivívása, a tekintélytisztelet és az engedelmesség terén. A másik, hogy ezek szerint mindig is lesznek olyan élethelyzetek, amikor a sodorhatók sodródnak, az önálávetők vakon engedelmeskednek, a gyengék pedig örülnek a hatalomnak, és élvezettel gyakorolják, ha lehetőséget kapnak rá. Még akkor is, ha jajkiáltásokat hallanak a másik oldalról.

Megrázó hír még akkor is, ha a mostani televíziós felvétel eredményeinek értelmezésekor hozzászámíthatjuk, hogy speciális csoportról van szó, hiszen nem mindenki szeret válogatásokra járni és szerepelni a tévében. Ez a fajta exhibicionizmus persze nem szokatlan manapság, és egybevág az internettel kapcsolatban említett transzparenciaigénnyel, és az ehhez köthető, egyre népszerűbb műsортípusokkal is (pl.: *Benne leszek a tévében*), amelyekben a szereplés alapfeltétele a játékban való részvétel. És természetesen az engedelmesség. Így aztán az sem meglepő, ha a felvétel során a résztvevők nagy része egyáltalán nem mer ellentmondani a műsorvezetőnek. A nézők drámai képsorokon láhatták, hogy ma, egy XXI. század európai demokráciában emberek ellenvetés nélkül hajtanak végre parancsot, és ezzel számukra is érzékelhető módon fájdalmat okoznak egy társuknak. Persze sokan gondolhatják önmagukról, hogy „én a felismeréssel egy időben álltam vol-

na fel, és tagadtam volna meg” vagy állítanák, hogy „én sosem tennék ilyet egy másik emberrel”. És ezek a mondatok remélhetőleg igazak is lennének. A kísérleti eredmények szerint azonban a szomorú valóság kicsit másképp fest.

A francia tévécsatorna által kiadott nyilatkozatok egy része arról szól, hogy a televízió hatalmának súlya megdöbbentő volt számukra. Ahogy korábban írtuk, az emberek hajlamosak elhinni, hogy mindaz igaz, ami a képernyőn szerepel. Mint George Gerbner fogalmaz: „Az emberi történelem során első ízben a gyermekek olyan családokban születnek és nevelkednek, ahol a tömegméretekben előállított történetek akár napi hét órán keresztül is bombázzhatják őket a televízió képernyőjéről. Ébren töltött idejük nagy részét – de olykor még az álmaikat is – ezek a történetek töltik ki. És ezek a történetek nem a családból, az iskolából, az egyházból, a szomszédoktól, sőt gyakran nem is szülőházjukból származnak, vagyis nem olyanoktól, akiknek érdemleges közlendőjük lehetne. A történeteket távoli cégek egy kis csoportja gyártja annak érdekében, hogy valamit eladjon velük.”

Amikor a munkahelyeken tapasztalható agresszióról, a csoportban kialakuló rejtett dinamikai tényezőkről és a résztvevők olykor vak engedelmségéről beszélünk, hasonló jelenséget látunk, mint a Milgram-féle kísérletekben. A lassan, de feltartóztathatatlanul burjánzó destrukció táptalajt biztosít annak, hogy az emberi érzések, a tolerancia, az empátia és a segítőkészség háttérbe szoruljanak a saját anyagi vagy pozícióbeli előny megszerzése érdekében. Természetesen nem állíthatjuk, hogy a *mobbing* áldozata egy

* George Gerbner: *A média rejtett üzenete*. Fordította Nagy Zsolt. Osiris, Budapest, 2000

cégnél ugyanúgy érzi magát, mint az a kísérleti alany, akit „halálra ítélnék”, mégis találhatunk közös vonásokat a „kínzók” közömbösségében, érzéketlenségében és ideológiagyártásában.

Mit gondoljunk tehát magunkról a szabadságot biztosító információk korban?

Amikor Milgram kísérleteinek idején pszichiátereket kérdeztek, vajon mit gondolnak, elméletileg hogyan viselkednének az emberek egy ilyen helyzetben, azok azt válaszolták: szerintük a személyeknek csupán 4 százaléka menne el addig, amikor az áldozat már nem válaszol, és mindössze 1 százalékuk folytatná a halálos dóziséig.

A valóság már akkor rácaffolt erre a hipotézisre. Ma az a kérdés, vannak-e olyan parancsok az életben, amelyeket ugyan nem a kísérletvezető ad, de amelyeknek eredményeképpen másoknak fájdalmat és rossz érzéseket, esetleg félelmet vagy szorongást okozunk?

Egy mai thrillert nem vetíthettek volna 1963-ban. Akkor az emberek nem akartak ennyi vért és kint látni. Elég volt egy utalás, és a fantáziája mindenkinek működésbe lépett. Ma, az indulattól átítatott, névtelen kommentek világából nézve már gyermekmesének tűnnek a korábbi képkockák. A fogyasztói társadalomban nyíltabb az agresszió, mindennaposak az egyéni kínok és a harcok. Megélhetésért, előrejutásért, pénzért és hatalomért. Hozzászoktunk a látványhoz, a jelenséghez és elfogadtuk, hogy néha elég bemenni a munkahelyre, és máris összeugrik a gyomrunk. A szociális engedelmség szorosan együtt jár a pozíció utáni vággyal. Tehát minél lejjebb áll valaki a rangsorban, annál inkább szüksége van magas fokú alávetési készségre. Ha most eszünkbe jut a „felfelé dörgölőzöm, alulra rugok” eufemisztikus népi bölcsesség, akkor jó irányban gondolkodunk. Akinek ugyanis belső tartása, jó rangsorbeli helyzete,

kiegyensúlyozott önértékelése van, az nem fog ész nélkül engedelmeskedni, vagy húzódozva bár, de mégiscsak megtenni a lehetetlent. Az saját magát olyan embernek tartja, akit nem lehet kényszeríteni arra, hogy saját emberi érzelmeivel szemben cselekedjék. Az tudja, hogy a képzeletbeli hierarchiában jogosan van ott, ahol van, mert ennyit tett érte. Az nem szid mindent és mindenkit, és nem áldozatként definiálja önmagát.

Az ember összetett lény. Több funkció és készség birtokosa. Képes dönteni és emlékezni mindarra, amit tett, és nem felejt, amit tenni szándékozott. A pozíció megtartásához állandó figyelem és készenlét kell. De az emberi érzéseket akkor sem szabad elfelejtenünk, ha saját érdekeinkből nézve szorult helyzetben vagyunk. Ha olyan katasztrófafilmet nézünk, amelyben kedvenc színészünk élete árán is megment valakit, akkor jó érzések töltenek el minket, mert lám-lám, jó, ha számíthatunk valakire, aki önzetlenül segít. Lehetünk mi is olyanok, akik segítenek, de olyanok is, akik átgázolnak helyzeteken és embereken, mert be kell fizetni a számlákat, és meg kell tartani az állásunkat.

Mindent lehet igazolni – erre való a kognitív disszonancia segítsége –, de nem mindegy, milyen áron tesszük ezt. A szerencse és az élet forgandó, bármikor fordulhat úgy a helyzet, hogy valódi segítségre szorulunk. Egy munkahelyen nem lehet hőssé válni, de azért sokat lehet tenni, hogy működjön az összetartás és a csoport konstruktív kohéziója. Bár kétségtelen, ehhez is bátorság kell.

A munkahelyi közösségek széthullása (atomizálódása) azt is jelenti tehát, hogy már nem ad tagjainak érzelmi támogatást és biztonságot. Az egyén magára marad a szorongásaival, rossz érzéseivel és konfliktusaival. A rosszabb önértékeléssel, depresszióval küzdő személyiségek számára az ilyen légkör még bénítóbb ha-

tású. Nem az aktív bevonódás irányába hat, hanem az önfeladás és a kétségbeesés érzését súlyosbítja. Amikor maga a vezető agresszív, vagy éppen ellenkezőleg: roppant erőtlen, akkor az alárendelt csoport destruktív működésbe kezd. A tagok tudattalan érzelmeiben a szeparációs szorongás, a menekülés vágya vagy a beolvadástól való félelem ilyenkor olyan erőssé válhat, hogy felülírja a magánéletben átélt, ezt ellensúlyozó jó élményeket, vagyis elborítja a teljes életet. Az ilyen munkahelyi terror mindenkinél egészségromlást okozhat, valamint olyan pszichés kimerülést, amelyben már nem maradnak energiák az élet „élésére”. Ha ez a depresszió eluralkodik, az odáig is vezethet, hogy az illető értelmetlennek kezdi érezni az életét. Ez pedig már egy olyan erősen beszűkült tudatállapot, amelyben nem látszanak a kivezető utak. Miközben ez csak egy munkahely. Márpedig az élet nem a munkahely. Akkor sem, ha minden a pénzről szól manapság.

Az Y generáció tagjainak tehát komolyan figyelnie kell akkor, amikor munkahelyet választ. Nem kevés veszély fenyegeti abban a világban, ahol a régi játékszabályok még együtt futnak az új felismerésekkel. Sokszor előáll például az a helyzet, hogy a főnök fiatalabb a beosztottjainál.

GENERÁCIÓS KÜLÖNBSEGEK A MUNKAHELYEN

Csepeli György egy 2003-ban írt tanulmányában^{*} így fogalmaz: „Az információs korszakba belépő évjáratokat joggal nevezhetjük digitális generációnak, hiszen számukra az első, nagy

^{*} Csepeli György: „Régi és új digitális generáció”. In: *Élet és Tudomány*, 2003, 11. 07.

kollektív tapasztalás forrása a hálózatiság és az általa közvetített mindentudás. E tapasztalat radikális újdonságához képest a digitális generáció szüleinek, nagyszüleinek első tapasztalása semmilyen tekintetben nem hasonlítható. (...) Korábban a fiatalok egyértelműen kiszolgáltatottjai voltak a náluk idősebbeknek. Az idősebbeknél volt a tudás monopóliuma, amely hatalmuk és tekintélyük záloga volt. Az információs korszakban a technológiai fejlődés felgyorsulása azt hozza magával, hogy a technológiai újdonságokra jóval fogékonyabb fiatalok, idegrendszerük plaszticitása, felfedezőkedvük mérhetetlen nagysága okán, lépéselőnybe kerülnek a náluk idősebbekhez képest. Az információs korszak adta – kihasználást lehetővé tevő – tudás birtokosai a fiatalok, akik a náluk idősebbek tanítói lesznek. A szocializáció iránya (ha nem is teljesen) de megfordul. (...) Természetesen az idősek továbbra is jobban fogják tudni, hogy mi a jó és mi a rossz, mit érdemes és mit nem tenni annak érdekében, hogy az egyéni élet aktív és teremtő legyen. A célértékek tudásában mutatkozó életkori fölényt nem biztos, hogy ellensúlyozni lesz képes a fiatalok tudásfölénye az eszközértékek tekintetében. A kétféle tudás konfliktusa jelenleg generációs konfliktus.”

Ha egy munkahelyen a főnök tíz évvel fiatalabb a beosztottjainál, az valóban olyan helyzet, amelyben indulatok, harag és agresszió is megjelenhetnek. A fiatal szaktudása frissebb, az idősebbeké viszont bölcsőbb. Nagy kérdés, hogy mekkora súlya van a tapasztalatnak vagy mennyire tolódik el az értékelés az elméleti tudásbázis felé. Tényleg lejárt volna az „öreg szakik” ideje? Vagy csak érzelmek kérdése, hogy valaki képes-e kivívni magának a tiszteletet egy munkahelyen, ha körülötte olyan kollégák vannak, akik a gyerekei lehetnének?

A helyzetre nyilvánvalóan nincs arany szabály, hiszen vannak olyan szakterületek, ahol az évek alatt megszerzett tapasztalatok sokkal használhatóbb tudást jelenthetnek. Gondoljunk csak Doktor House-ra, aki a viszonylag frissen végzett orvosok szaktudásához képest mennyivel nagyobb és átfogóbb, jobban rendszerezett szakismereteket vonultat fel. Természetesen egy informatikai cégnél egészen más a helyzet, hiszen ott a régi tudás gyakorlatilag értéktelenné válik, miközben átadja a helyét az újnak. A vizuális kultúra területein ezzel szemben már komolyabb összeütközések lehetnek, hiszen a mai kor esztétikája és ízlésvilága sokszor elképesztő az idősebbeknek.

A munkaterület és a dolgozók csoportjának tudattalan normái fogják meghatározni, hogy a kollégák milyen érzelmi viszonyt tudnak majd kialakítani egymással. Persze nem hagyhatók ki ebből az egyéni karaktersajátosságok sem, vagyis az idősekhez fordulás jegyeiben fellelhetők lesznek a tekintélyszemélyekkel kapcsolatos korai életévek tapasztalatai is. Aki például hadilábon áll a szüleiével, mert azt érzi, hogy gátolják, értetlenek, nem bíznak benne és állandóan csak a magukét hajtogatják, az egy munkahelyen vélhetően ezzel az érzelmi és tapasztalati tudással méregeti majd szülőkorú beosztottját is. Rossz esetben az is megtörténhet, hogy kettejük munkahelyi kapcsolata lesz az a projektív felület, amelyen megjelennek – és újra lejátszódnak – a korai sérelmek, vagy az idősebb kolléga részéről azok a szülői jellemzők, amelyeket otthonában, a gyerekeivel szemben is mutat. A viselkedés működésében mindig ott vannak a tudattalan érzelmek, fantáziák és elhárítómechanizmusok. Nem szabad tehát azt hinnünk, hogy ezektől teljesen függetlenül, steril körülmények között vizsgálhatunk munkahelyi szituációkat. Azokban az esetekben, amikor a realitásban látszólag nincs magya-

rázat arra, miért feszült a viszony, érdemes végiggondolni, mi is az az érzelmi kapacitás, amit a felek egymás felé mutatnak és működtetnek. Amerikai kutatási anyagok között böngészve nagyjából azt látjuk, hogy egyforma méretekben vallja jelentős konfliktusnak a két generáció a hierarchia átrendeződését. Az idősebbek számára merőben szokatlan lehet a helyzet, hiszen ők olyan korszakban szocializálódtak, amikor a magasabb pozíció betöltéséhez nagyon is számítottak a munkában eltöltött évek. A régi típusú rendszer tehát megváltozott, ami azt is jelenti, hogy a feleknek nagyfokú rugalmasságot és megértést kell tanúsítaniuk egymás iránt. Ennek egyik alapfeltétele pedig a kölcsönös tisztelet és elfogadás. Az az idősebb kolléga, aki valójában egy olyan tejfölösszájú taknyosnak gondolja a főnökét, aki parancsolgatni akar neki, nehéz helyzetbe kerül, mert állandóan a hagyományos tekintélyszemélyi pozíció kellékeit akarja majd használni a konfliktusok kezelésekor. Nem különb persze az a fiatal sem, aki alig várja, hogy kinyomhassa helyéről azt a „pappert”, aki állandóan azt nézi, mibe köthet bele, lassú és elviselhetetlen a szokásaival együtt. Ha mindketten olyan homlokzati felületet alakítanak ki, ami látszólag az együttműködésről szól, a színfalak mögött azonban féken tartott indulatokat találunk, az egy folyamatosan robbanásveszélyes állapotot hoz létre. Az ilyen helyzet senki számára nem előnyös, és a munka színvonala és hatékonysága is romlani fog, hiszen az energiák és a valódi figyelem nagy részét a titkolt érzelmi hierarchiaharc köti le.

Természetesen az a legjobb helyzet, ha a fiatal korosztály számára a megfontoltság nem egyenlő a lassúsággal, a tapasztalat pedig az avított emlékekkel. Ehhez viszont az szükséges, hogy az idősebbek is hajlandók legyenek a tanulásra, esetenként a

rugalmatlanságuk bevallására, egyszóval olyan őszinteségre, amely lehetővé teszi az alkalmazkodás folyamatát. Ez nem azt jelenti, hogy úgy kell viselkedni a munkahelyen, mint egy öregotthoni lakó, aki igyekszik még pár évet kihúzni a gyerekek között. Inkább arról van szó, hogy sokat segít a nyílt kommunikáció és a konfliktusok feltárása, akkor is, ha ezt az idősebb korosztály nehezebben teszi meg. Ehhez hasonlóan a szülői viselkedés mai elveinél is azt láthatjuk, hogy a poroszos tekintélyszemély lélektani pozíciójának megalkotása és fenntartása helyett jobb egy elérhető és megközelíthető szülőfigura kialakítása. Ha valaki „jó felnőtt” akar maradni, akkor meg kell hallgatnia és hallania a fiataalt, aki szintén rendelkezik már tudással, ráadásul olyannal, amelyet az idősebb nem feltétlenül tud megszerezni. Így lehet csak kölcsönösen konstruktív viszonyt létrehozni, amelyben nem felejtik el a felek, hogy nem egymás ellen vannak, hanem együtt egy cégben.

A helyzet azonban sokszor nem ennyire rózsás. A *mobbing*-szituációk egy részében természetesen az idősebbek kerülnek az áldozat szerepébe. Azokon a munkahelyeken, ahol a teljesítményelvárás állandó és nagyon magas, a munka mennyisége beszippanthatja az érzelmi eszközöket is, vagyis elfogy a szereplők kapacitása, és képtelenek rendezni a helyzetet. Gyakori jelenség, hogy a nagyfőnök (fiatal vagy idősebb) eszeveszett tempót diktál, és ebben őrli fel az alkalmazottait. A mai világ a tökéletest várja el mindenkitől, aminek vannak veszélyei.

A következőkben áttekintünk egy másik – csak látszólag – enyhébb pszichés állapotot, amely az életet erősen befolyásoló tényező lehet.

A MUNKAALKOHOLIZMUS

A fogyasztói társadalomban nem ritka életforma a napi 10-14 órás munkarend, az állandó munkahelyi készenlét, a hétvégére is hazavitt munka és az állandóan bekapcsolva tartott mobiltelefon. Akinek jó állása van, amelyet szeretne megtartani, szinte ellenvetés nélkül alkalmazkodik azokhoz az elvárásokhoz, amelyek lassan, de biztosan szűkíteni kezdik a magánélete kereteit. Nem ritka, hogy a munkahelyi vezetők nyíltan kommunikálják, hogy a megfelelő viselkedés fontos eleme a tulajdonosi szemlélet, ami azt is jelenti, hogy adott esetben komoly áldozatokat kell vállalni egy projektért, munkafolyamatért. Ebben a lélektani térben természetessé válik a bizalmatlanság, a gyanakvás és a folyamatos rivalizálás a kollegákkal.

Az emberi kapcsolatokban ilyenkor olyan veszteségek jelenhetnek meg, amelyek eleinte észrevétlenek, mert a munkatempó sebessége mindent felülír. Van, akinek csak néhány nap elteltével jut eszébe, hogy nem hívta vissza a barátját, noha elhatározta, hogy még aznap este megteszi. Ő az a karakter, aki nem engedi meg magának azt a luxust, hogy munkaidőben „beszélgessen”, mert sokkal fontosabb dolgokat kell megoldania, miközben ezek az összegyűjtött „baráti visszahívások” egy idő után nyomasztó feladatként jelennek meg előtte. Sokan gondolják úgy, hogy a munkahelyi barátságok pótolhatják a kieső magánéleti kapcsolatokat, de ezen a téren gyakoriak lehetnek a csalódások: ezek a látszólagos baráti kapcsolatok ugyanis könnyen összeomlanak. Érthető, hiszen ezek lélektanilag érdekteljes viszonyok, amelyeket nem a baráti érzelmek, hanem a kollegiális szálak jellemeznek.

A munkahely átváltozik tehát, időben és érzelmileg is egyre nagyobb teret foglal el, miközben a hajdani otthoni és magánéleti környezet visszaszorul. A hajsztolt munkatempó és állandó készenlét megváltoztatja az érzelmeket, az életformát, az élet-szemléletet.

A „tiszteletre méltó” függőség: a munkaalkoholizmus (*workaholism*) komoly betegség, ami szakszerű kezelést igényel. Olyan függőség, amelyben a munka drogként funkcionál, hátterbe szorítja az egyén magánéletét, társas kapcsolatait, az élet értelmévé, a legfontosabb tevékenységgé válik. Következmenyei lehetnek a fokozott alkohol- és drogfogyasztás, a stressz, a gyomorfekély, valamint szív- és érrendszeri megbetegedések. Amennyiben hosszú időn keresztül fennáll, a teljes érzelmi el-sívárosodás és szociális izolálódás jellemezheti.

A betegség leírására először 1919-ben bukkanhatunk, „vásárnapi neurózis” néven. Ferenczi Sándor pszichoanalitikus publikálta olyan esetekről beszámolva, ahol a hétfői időszak kifejezett szorongással és munkaelvonási tünetekkel voltak jellemezhetők. Amerikában 1971-ben definiálták a kórképet, ekkor nyerte el mai elnevezését, mivel tünetei erősen hasonlítanak az alkoholizmuséra, csak az italt a munka helyettesíti. A munkaalkoholista személy általában rossz önértékeléssel, perfekcionizmussal, állandó megfelelési kényszerrel és szorongásokkal küzd, a munka terén sikerekre éhes, és ezért mindent hajlandó beáldozni.

A perfekcionizmusnak (vagyis a tökéletességre való törekvésnek) két típusát különböztethetjük meg. Az ún. normális állapot az, amelyben az egyénnek különösen felfokozott örömet és megelégedettséget okoz, ha nagy erőfeszítést tehet. A neurotikus fajta azok tartoznak, akik képtelenek megelégedni az elért ered-

ményeikkel, mert úgy gondolják: soha semmit nem elég jól csinálni.* A probléma manapság az, hogy a társadalmi elvárások közé észrevétlenül simulnak be ezek a tünetek, és sokszor később vesszük észre, hogy nem a munkakör diktálta feltételek, hanem a betegség tünetei azok, amik a felszínen látszanak.

Diane Fassel amerikai kutató szerint ennek a magatartásnak három fokozata különíthető el.** A korai stádiumban a személy egyre több feladatot vállal, gondolatai folyton a munka körül kavarnak, listákat készít a megoldandókról, túlórázik és nem vesz ki szabadnapot. A középső fázisban már sérülnek a személyes kapcsolatok, amelyeknek helyreállítására tesz ugyan kísérleteket, de ezek általában nem járnak sikerrel. Testi állapotában változások állnak be: fáradtság, „elhasználtság”, emlékezetkihiányok, a „semmibe bambulás” jellemzi. Az utolsó stádiumot a súlyos testi és lelki tünetek megjelenése jellemzi: fejfájás, hátfájás, magas vérnyomás, gyomorfekély és súlyos depresszió.

Akinek karakterére jellemző az elvárásoktól való szorongás, ugyanakkor fantáziáiban megjelenik a siker hajszolása, ellenvetés nélkül vállal olyan pozíciókat, amelyekről már az első pillanatoktól kezdve látszik, hogy sok áldozatot követelnek majd. Ismerünk olyan embereket, akik szívesen dolgoznak sokat, nem kényeskednek, nem kerülnek az erőfeszítéseket, a munkaalkoholista személyisége azonban túlmegy ezen a határon: neki a munka a mindene, az az egyedüli örömforrás, amit nem nélkülözhet.

A *workaholic* személyiség maximum 1-2 napot képes úgy pihenni, hogy nem foglalkozik a munkával. A második nap

* Hamachek, Don E.: *Encounters with the Self*. Holt, 1978

** Fassel, Diane: *Working Ourselves to Death: The High Cost of Workaholism. The Rewards of Recovery*. Harper, 1992

délutánján azonban már tervezgetni kezdi az estét, amikor a „csak a laptopomat nézem” felkiáltással gyakorlatilag rákészül majd a másnapi munkára. Érzései szerint neki nincs is másra szüksége, esetenként olyan ideológiákat alkot, ami arról szól, hogy csak pár évig kell így dolgoznia, aztán majd a maga teremtetten nyugalomban abbahagyja a hajtást.

Ahogy egy alkoholbetegnek nehezen hisszük el, amikor azt mondja: „csak ma még ezt megiszom, de január elsejétől abbahagyom”, úgy vehetünk észre hasonlóan fals tartalmakat a munkával kapcsolatos fogadalmakban. A munkaalkoholista-állapot olyan kényszerhelyzetet teremt, amelyben elképzelhetetlen a lazulás. Az ilyen főnök úgy gondolja, hogy minden helyzetben ellenőriznie kell a beosztottait, azt érzi, hogy csak ő képes tökéletes munkára, ezért a többieknek minden eredményét ellenőriznie kell. És végül a legjellemzőbb gondolata: csak az megfelelő, amit önmaga csinál meg, és egyszerűbb is megtenni, mint állandóan magyaráztatni másoknak. „Ami alatt elmondanám, meg is csinálom” – tartják, és ebben az érzelmi állapotban ez egy komolyan gondolt mondat.

Olyan függő viszony alakul ki tehát, amelyben például a nyári szabadság vagy az ünnepek kényszerűen kibírni való idővé válnak, mert nem feszültségoldók, hanem szorongáskeltők. A jelenség megegyezik az alkoholbeteg ital utáni sóvárgásával vagy a drogfogyasztó elvonási tüneteivel, a testi tüneteket is beleértve. A szorongás szervi panaszokat okoz, miközben a mértéktelen munka pszichés szempontból kimeríti az összes védekezőkapacitást. Nem ritka a pszichoszomatikus betegségek megjelenése sem, amelyek alvásproblémákban, étkezési panaszokban, állandó fáradtságérzésben jelentkezhetnek. Ezeket rendszerint mindenki „házi módszerekkel” kezeli, vagyis

stresszét könnyen elérhető szerekkel (kávé, cigaretta, drogok, barátoktól beszerzett nyugtatók) oldja.

Túl a pszichoterápiás segítségen komoly elhatározás kell ahhoz, hogy valaki döntsön a változtatásról. Nem jelenthet megoldást a munkaterület teljes elhagyása, mert azt kevesen engedhetik meg maguknak, hogy szabadidős életformában éljenek évtizedekig. Azonban mindenki megteheti, hogy biztosít magának olyan rekreációs időszakokat, ami alatt testi és lelki kapacitásai újratöltődnek. A leghatékonyabb változtatás olyan tevékenységeknek vagy hobbiknak a beiktatása, amelyek valódi nyugalmat és szorongásoldást eredményezhetnek. Mindegy, hogy ez a sakk, a hímzés vagy a gyertyaöntés, esetleg a vitorlázás vagy a búvárkodás, a lényeges elem a feltöltődés és a nyugalom átélése. Aki napi 10-14 órában hajszoltan dolgozik, heylesen teszi, ha teljesen kiszakítja magát a megszokott keretek közül, és újra megtanulja: jó olyan helyeken lenni, ahol még téreőr sincs...

Annál inkább ajánlott ez a fajta kikapcsolódás, mert 2009 novemberében röppent fel a hír, hogy egy olasz klinika (az Agostino Gemelli Kórház) már kezel olyan internetfüggőségben szenvedő egyéneket, akik szinte egy percet sem bírnak ki anélkül, hogy szemmel tartanák virtuális kapcsolataikat. A páciensek két órát sem képesek eltölteni a Facebook-profiljuk ellenőrzése nélkül. Állapotuk nagyban hasonlít a kábítószerfüggőséghez, eltérések csak a szorongásos tünetek tartalmi jellemzőiben vannak: ők ugyanis a számítógéptől és az interneten való szörföléstől képtelenek leszakadni. Egyes pszichiáterek szerint az internet az új kábítószer, amely elszakítja a betegeket a valóságtól. Az internetfüggőknek radikálisan csökkennek a tényleges társadalmi kapcsolataik, bezárkóznak a gépükkel, és

egy elszigetelt világot alakítanak ki maguknak. Az olasz klinikai szakemberek szerint az ilyen típusú szenvedélybetegség hátterében nagyfokú bizonytalanság és a kényszeres ellenőrzés igénye állhat. Az internetes „készenlét” olyan álságos biztonságérzetet nyújt, ami egyébként a tényleges valóságban nem biztos, hogy képes lenne működni. Olyan érzelmi állapot ez, amelyben a szorongás arról szól: ha nem vagyok online, akkor tulajdonképpen nem is vagyok.

Láthatjuk tehát, hogy az Y generáció tagjai nehezen von(hat)ják ki magukat a virtuális térből, ám arra mindenképpen törekedniük kellene, hogy megmaradjon a realitásérzékük, és a hús-vér emberekkel való fizikai kapcsolattartás ne kerüljön át egy „ad acta” feliratú dobozba.

II.

AZ ÉLET ÉRTELME?

ÉRZELMEK VAGY TISZTA ANYAGIAK ÉS/VAGY EGZISZTENCIÁLIS SZORONGÁSOK

...hát ez nem jött jókor... eleve zűrzavar van az életemben, és akkor még ez a létszámléépítés is... még nem is sejtettem, miért hívat a főnököm... hát, akár új feladatot is kiadhatott volna... na, de nem... mondjuk kedvesebben is közölhette volna, hogy sajnos meg kell válnunk egymástól, mert a cég érdekei ezt kívánják... és ki fogja az én érdekeimet nézni...? szerintem ez nem igazságos... most hogyan kezdjek mindent újra... ha elmegyek egy fejuvadászhoz, jéézusom... indul az interjúsorozat... állandóan megfelelni, készségesnek és érdeklődőnek mutatkozni... miközben persze inkább teljesen máshol lennék... mert kicsit mindig félek, hogy nem tudok jól szerepelni... hiába tanultam és hiába szeretek dolgozni... néha ez nem érződik... nem szeretem, ha folyamatosan figyelnek, akkor nem tudok frappánsan fogalmazni... sőt, igazság szerint ki is pottyán a fejemből egy-két gondolat... mikor már az utcán vagyok, akkor szokott beugrani, naná... hogy ezt se mondtam, meg arra sem azt kellett volna válaszolni... és ráadásul a bizonytalanságot is utálok, mert nem tudom, kellek-e majd... hívnak-e újra... ha én cégvezető lennék, felvenném magam, csak hát nem vagyok az... és hát nagyon jó, hogy épp most kellett kölcsönt is felvennem... pedig éreztem, hogy nem látok előre huszonöt évet... úristen, huszonöt év... ki az, aki ezt kitalálta... vagy ha kitalálta, akkor miért nem csinált hozzá

olyan világot is, amiben ennyire előre lehet látni... pedig én csak egy kis lakást szerettem volna... és az autóm is céges volt... ja, és a mobilom is... hát remek... most szinte semmim sincs, csak a csekkjeim... azok valahogy nem kellenek senkinek, pedig odaadnám szívesen... csekkjeiket tessék...!!! jaaaaj, és ülhetek megint a gép előtt hetekig, hogy találjak valamit... persze, majd mondják a szüleim... már hallom előre... hogy láthattam volna, és hogy engem csak a pénz érdekelt... mert ők megmondták... általában mindig így van... azt is mondták, hogy ne mondjam azt, hogy az „én autóm”, mert nem az enyém... de hát kié lett volna, ha egyszer nálam volt a slusszkulcsa... na, és akkor most majd odasomfordálhatok eléjük... hogy elmondjam... de lehet, hogy még nem mondom el, mert ha például hamar találnék valamit... jó lenne... akkor azt észre sem vennék... ez az... akkor nem is mondom el... ha majd megkérdezik, mi van bent, majd mesélek valamit... csak találjak új munkát... ha tudtam volna, nem megyek haza a munkaidő végén... hanem maradtam volna, mint a Dávid... őt persze nem rakták ki, mert ideális rabszolga lett szegény... de én nem akarok meghalni a cég íróasztalán... bár ha néha ott maradtam volna mondjuk tízig... na, azt azért nem... mondjuk kilencig... most már mindegy...

EGZISZTENCIÁLIS SZORONGÁSOK

A mai kor embere fogyasztói társadalomban él, és minden élethelyzetben igyekszik az egzisztenciális létét és megszerzett javait fenntartani. Miután a gazdasági nyomás egyre erőteljesebb, törvényszerűen azt tapasztaljuk, hogy a személyiség megtartókapacitásai kimerülnek, és egyre kevesebb toleranciával és reménnyel rendelkezik. Megszerzett javaihoz görcsösen ragasz-

kodik, állandóan monitorozza a lehetőségeit, igyekszik együtt úszni az árral. Aki egy multinacionális cég alkalmazottja, az lassanként belefárad az állandó bizonytalanságba, aki saját cégét igyekszik fenntartani, az egyre agresszívabb piaci magatartással jellemezhető.

A munka megtartása nemcsak a szaktudáson és a tapasztalatokon múlik, hanem azon is, hogy ki mennyire képes megfelelni a vélt és valós elvárásoknak. Akinek fontos, hogy kulturális szignáljaiban ne tévedjen, kénytelen folyamatosan monitorozni a divatot és az új stílusokat, hiszen azt érzi, tartania kell a lépést a többiekkel. Tudjuk, hogy például egy pénzügyi befektetőt milyen öltözékek és kiegészítők jellemeznek, és hogy sokszor Londonba jár vásárolni, pedig ez a réteg nem a divatmagazinok rendszeres olvasója. A referenciacsoportja szolgáltatja számára a követendő mintát, kiegészítőikben és viselkedésben egyaránt. További fontos elem az állandó pókerarc, a minimalizált affektustükrözés, valamint a tényszerű kommunikációs technikák alkalmazása.

A társadalmi változások egyes mozzanataiban egyfajta agressziónövekedést és manipulatív tendenciát is felfedezhetünk. A munkahelyek például sok esetben olyanok, mint az arctalan tekintélyszemélyek, általában pozitív, elfogadó érzelmek és stimulusok nélkül. A korábbi generációk tapasztalataival ellentétben mára a munkahelyhez kötődés sem olyan, mint régebben. Olyan nagy és kiszámíthatatlan a fluktuáció és az átszervezés, hogy sokszor sem főnökhöz, sem kollégához nem érdemes kötődni, hiszen az esetlegesség megakadályozza és értelmetlenné teszi azt. Többször hallottam rendelői körülmények között olyan mondatokat, mint hogy „nincs kitől elbúcsúznom, már senki nincs ott, akikkel együtt kezdtem...” Ez a személytelen

léggör tovább növeli az elidegenedés érzését, amelynek erejét nem mindig ellensúlyozza a baráti kapcsolatok vagy a család megléte, hiszen manapság nem ritka, hogy valaki átlagosan naponta több mint tíz órát töltsön a munkahelyén.

Akinek van munkája, sokszor és sokat szorong attól, hogy elveszíti azt, manapság ugyanis semmilyen munkavállalói szerződésen nincs garanciapecsét. Az érzelmi viszonyt még kiszolgáltatottabbá teszi, hogy pl. a lakáshoz jutás a népesség nagy hányadánál egyben hitelfelvételt is jelent, amihez látni kellene a jövőt. Márpedig ma szinte senki nem tud előre jósolni. A huszonöt évre szóló hitelek tehát érzelmileg olyan orosz rulet-re hasonlítanak, amelyben nagyfokú a reális kockázat, ugyanakkor minimális a biztonság. Amibe ugyanis kapaszkodni lehet, az pusztán a biztonságérzet idealizált képe. Így aztán az egzisztenciális szorongások megléte mindennaposnak mondható, ám nem mindegy, ki hogyan tűri a stresszt és mennyit áldoz be pszichés kapacitásaiból az anyagi javakért. Minél nagyobb a szakadék a realitás és az érzelmi tűréshatár között, annál inkább lehet számítani a szorongások megjelenésére.

A STRESSZ TŰRÉSE

Tudjuk, hogy a stresszállapot valójában olyan szituáció, amelyben külső vagy belső tényezők felelősek a szorongás megjelenéséért. Külső például egy munkahelyi elvárás, belső az elégtelenségérzés. Kit tudná megmondani, hány olyan élethelyzetben veszünk részt, amikor kicsit remegő kézzel és izzadó tenyérrel, vagy összerándult gyomorral és gombóccal a torkunkban próbálunk meg megélni – valójában túlélni – egy-egy szituációt.

Ezekért a testi tünetekért (magasabb vérnyomás, izomfeszülés, bőrfeszesség, vércukorszint-ingadozás) elsősorban a stresszhormonok – az adrenalin és a kortizol – felelősek, amelyek a véráramba kerülve megnövekedett oxigénszükségletet, gyorsabb szívverést okoznak, és megnövelik a vér zsírsavtartalmát.

Ez a nehezen kezelhető érzés és testi állapot néha valóban öntörvényűnek látszik, ráadásul, ha előre félünk tőle, és rettegünk attól, hogy újra át kell élni, akkor biztosak lehetünk abban, hogy falra festett ördöggént azonnal ott is terem. A szorongás a személyiség tudattalan tartományából származik, és soha nem indokolatlanul jelentkezik, még akkor sem, ha valaki teljesen érthetetlennek érzi, hogy miért akkor, és miért úgy éli át. Ha egy iskolában vagy egy munkahelyen túlzottan magasak az elvárások, és folyamatosan azzal az érzéssel kell küzdeni, hogy „nem bírom már tovább, úgysem fog sikerülni” vagy „egyszer csak kiderül majd, hogy alkalmatlan vagyok a feladatra”, akkor ez egy olyan külső körülmény, amelynek esetében a helyszín nagyon fontos, és annak megtartása átgondolást igényel. Nehezebb a helyzet, ha a folyamatos stressz érzését valójában önértékelési problémák és önbizalomhiány tartják fenn, és ezek tehetők felelőssé azért, ha valaki nehezen mozog emberek között, vagy bizonytalan a céljai elérésében. Az asszertivitás, vagyis a jó személyes hatékonyság mint pszichológiai fogalom azt jelenti, hogy valaki képessé válik arra, hogy képviselje a saját érdekeit anélkül, hogy az egy másik embernek kárt vagy saját érdekeiben sérülést okozna.

Az optimális mértékű személyes hatékonyság kellő pszichés energiát jelent ahhoz, hogy ne adjuk fel az eredeti célunkat, de nem tartalmaz agressziót, amivel a másikat túlzottan háttérbe szorítanánk. Azt is mondhatnánk, hogy amikor konfliktusba

vagy vitába keveredünk – és ez nemcsak másokkal, de saját személyiségünkön belül is előállhat, ha például egy döntési helyzet előtt állunk –, akkor a helyzet megoldásának kulcsa lehet ez a képesség. Az asszertivitás (mint képesség) döntően a személyközi helyzetekben nyilvánul meg, de egy asszertív személyiségnek (a jó önértékelés és önbizalom mellett) az érzelmi folyamatait is jelentősen meghatározza.

A stressz tűrése eltérő lehet, mert függ a személyiség érzelmi kapacitásától, az önértékeléstől, az önbizalomtól és az *enerőtől*. Az *enerő* nem egyenlő az erős ember fogalmával. Ez olyan pszichológiai fogalom, amely az egónak (a pszichológiai énnek) egy fontos képességét jelöli. Az ego ennek segítségével uralja és tartja optimális egyensúlyban a külső elvárások és belső késztetések közötti feszültséget, tehát nem engedi az azonnali kielégülés irányába haladni a személyt, ugyanakkor féken tartja a szorongásokat. További lényeges jellemzője, hogy képessé tesz a „magában tartásra” (vagy *holdingra*), vagyis arra a korábban már leírt érzelmi működésre, amely azt jelenti, hogy az illető kibírja a feszültségek megélését anélkül, hogy azonnali szorongáscsökkentést igényelne.

Amikor olyan filmet nézünk, amelyben a főhős iszonyatos életeseményeken keresztülmenve megrogyan ugyan, de sosem omlik össze, akkor olyan stresszkezelésre látunk példát, amelyre igaz az állítás: az a stressz, amit túlélünk, erősít! Persze az átlagember nem filmbeli hős, akinek vasakarata van, és ha minden veszni látszik, akkor felbukkan egy titkos segítője. Az átlagember küzd a szorongásaival, és vagy elhiszi a végén, hogy ez az élet, vagy megpróbál változtatni valamit.

Az ilyen okfejtéseknél szokott mindig végső ellenérvé válni, hogy „de a csekket fizetni kell” – és ez igaz. De minden-

kinek csak egy élete és egészsége van, amivel jól kell gazdálkodnia. Azok a stresszhatások, amelyek kikerülhetők lennének, csak akkor válnak ártalmassá, ha valaki a közelében marad, mert azt érzi, nincs más választása. Az viszont már mindenkinek a saját döntése – és ez sok esetben egy tudattalan, „önsorsrontó” érzelem működését jelzi –, ha megbékél a gondolattal: „neki ez adatott”.

Ha tehát az erőteljesen megnövekedett szorongásszintre passzívitással reagálunk, az a sodródás felé vezet, és ilyenkor az ember azt érzi: nincs lehetősége aktívan beavatkozni, és változásokat indukálni a saját életében. A gazdasági nagyhatalmakat valóban nem szokták érdekelni az egyéni sorsok, ezért halljuk általában azt, hogy a legjobb megoldás a „felnőtt és felelősségteljes” viselkedés és gondolkodás, ez ugyanis azt jelenti, hogy mindenki önmaga helyzetét elemezve hoz döntéseket. Ma a világválság olyan metaforikusan is értelmezhető realitás, amely ráerősít a meglévő szorongásokra. Ilyenkor még fontosabb, hogy ne a fantáziánkra támaszkodjunk, hanem keressünk objektív tényeket is.

Azért fontos ez, mert krízisszituációkban az emberek fokozottan igénylik az információkat, azok hiánya pedig teret ad a tényeket felnagyító, felfokozott, téves híreszteléseknek, amelyek aztán újabb krízisszituációkat teremtenek. Ez vonatkozik például a média olyan tájékoztatásaira, amelyek inkább ijesztőek, mint objektívek, tehát egyedül arra jók, hogy felkorbácsolják az érzelmeket, de nem segítenek a krízisek megoldásában. A szubjektív élményekből táplálkozó, egyoldalú, olykor torz részmegfigyelések valós hírekként történő tálalása növeli a szorongásokat, és további kritikus helyzeteket teremt az arra fogékony személyiség életében.

Nem mindenki közgazdász vagy pénzügyi elemző, aki ismeri a valódi gazdasági körülményeket és képes megjósolni a várható következményeket. Ezért nem mindegy, hogy hiteles információt hall valaki vagy olyan informális kommunikációban részesül, mint a pletyka vagy a rémhírek. Ahogy mások életéből sem meríthetünk egy az egyben receptet a sajátunkhoz, úgy nem szabad komoly következtetést sem levonni abból, amit „büfészinten” hallunk. Jó tisztában lenni a tényekkel, de csak a tényekkel, ami azt jelenti, hogy a rémhírek („mától a párnacihában a pénz helye”) ne befolyásolják a döntéseket.

AMIKOR A RÉMÁLOM VALÓSÁGGÁ VÁLIK...

A nőiesség, a férfiasság, az identitás, a kilók, a párkapcsolat terén vagy épp a munkahely elvesztésétől való félelem kapcsán sokak szorongásszintje eddig sem volt alacsony. Manapság azonban könnyen előfordulhat, hogy a valóságban is megjelenik a rémkép, méghozzá fizetéscsökkentésben vagy épp a munkaórák és munkahely leépítésében. Annál ijesztőbb dolog nincs, amikor az addig szorongásos tartalomként megélt pszichés jelenség (fantáziakép) egyszerre csak realitássá válik. Ez ugyanis olyan, mintha az élet beigazolná a félelmeket. Mindez állandósult szorongásként aztán olyan stressztényezővé válhat, amelynek már egészségügyi következményei is lehetnek.

A stressz okozta szorongás képes folyamatosan növekedni, és lassan áttevődni az élet többi területére is, és így a bizonytalanságérzés lassan eluralkodik az egyén lelki életében. Aki képtelen kontroll alatt tartani ezeket a félelmeket, az akár pánikszerű állapotba is kerülhet. Nem önmagában a rossz gazdasági-szociális

helyzet a leglényegesebb tényező, sokkal inkább a lemaradás átélése és pszichés hatása, hiszen az egységesen alacsony életszínvonal mellett a hetvenes évekig a magyar egészségügyi statisztikák lényegesen jobbak voltak Európa más országaihoz viszonyítva. A gyors szociális-gazdasági változások között a lemaradók folyamatosan önmagukat vagy a környezetüket hibáztathatják, jövőjüket reménytelennek láthatják, állandó kontrollvesztést, tehetetlenséget élhetnek át, amiért nem képesek megszerezni bizonyos anyagi javakat (gépkocsit, jobb lakáskörülményeket, magasabb jövedelmet stb.), miközben a környezetükben számos ember képes minderre. A saját helyzet negatív érzelmi minősítése, a tehetetlenség és kontrollvesztés érzése a depressziós állapot kialakulásának legfőbb háttértényezője.

Ez az életérzés a társadalom krízishelyzetének időszakában, amikor az emberek többsége csupán az egyéni boldogulást tekinti célnak, különösen gyakorivá válhat. A saját helyzettel való elégedetlenség – különösen, ha túlmunkával jár együtt – krónikus stresszállapothoz, a szervezet élettani tartalékainak kimerüléséhez, az immunvédekezés legyengüléséhez, ezáltal a különböző megbetegedések gyakoriságának fokozódásához vezethet, mint ezt már Selye János klasszikus vizsgálatai is bizonyították.*

Nehéz élethelyzetben, a munkahely elvesztésénél, az anyagi színvonal csökkenésénél a jövőkép romolhat, de mindez csak akkor válik elviselhetetlen tényezővé, ha valaki nem képes arra, hogy bízzon önmaga erejében és abban, hogy elviseli és túléli ezt az időszakot. Tehát az önbizalom nagyon sokat segít. Akinek az önmagáról kialakított képe negatív, vagyis saját

* Selye János: *Életünk és a stress*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1973

meggyőződése szerint ő „gyenge és összeomló” ember, az nagy valószínűséggel olyan helyzetekben is sodródni fog, amikor megállíthatná a folyamatokat. Aki csak nézője a saját életének és nem tevőleges alakítója, az ilyen kritikus élethelyzetekben kiszolgáltatottá válik.

A fogyasztói társadalom által generált szorongásokhoz hozzáadódnak a válság okozta egzisztenciális félelmek, jelentősen növelve az előbbieket. Ezért nem mindegy, hogy valaki mit tesz azért, hogy érzelmi szempontból önmagának élhető életet biztosítson. Ez azt jelenti, hogy igyekeznünk kell megőrizni magunkban a realitáskontrollt, és nem szabad hagynunk elhatalmasodni a félelmeinket.

Az élet szépségeit, ha csökkentett üzemmódban is, továbbra is meg kell találni, mert a passzív tehetetlenség a legrosszabb érzelmi állapot, amit megélhet valaki. A családi, baráti kötelékek ilyenkor talán még fontosabbak, mint máskor, hiszen az összetartozás érzése erősíti az embert, a sorstársi közösség élménye pedig gyengíti a szorongások erejét.

MI AZ ÉRTÉK?

A PÉNZ VAGY AZ ÉRZELMEK?

Az örök kérdés: jobb boldogan és szegényen, mint boldogtalanul és gazdagon? És mi van azokkal, akik szegényen boldogtalanok és gazdagon boldogok?

Idézhetnénk most számtalan bölcsességet, amelyek mindegyike arra világít rá, hogy az érzelmeink fontosabbak a bankbetétünkénél. Az amerikai Y generációról szóló írások nagy része azt állítja, hogy a mai fiatalok számára sokkal fontosabb a

család, mint a munka, és a korábbi nemzedék tagjainál sokkal értékesebbnek tartják a magánélet/munka egyensúlyát. Meglehet, a magyar Y-ok is hasonlóképpen gondolkodnak, és ők se tartják sokra a céglojalitást vagy a munkaadók elvárásait. A munkanélküliség azonban nem azonos a jó balansszal, ahogy a pénztelenség is bosszantó lehet ebben a profitorientált világban. Nem mindegy az sem, ki mennyi pénzt képzelt fizetésnek és mennyit kap a valóságban, vagy milyen nagyságú tőkebefektetést gondol megnyugtatónak, és ez mennyire marad elérhetetlen álom egész életében.

Aki a felső tízezer gazdasági viszonyait irigyli, örökké boldogtalanná teheti saját magát. Könnyen ráállhat ugyanis egy olyan pályára, ahol a szeme előtt lebegő tőkefantázia az agárversenységek műnyulára fog emlékeztetni. Ugyanakkor az is igaz lehet, hogy a mai Y-ok jobban értenek a pénzhez, mint a szüleik generációja, mert más érzelmi viszonyban vannak vele. A szülők a „dolgozz meg érte és gyűjtsd össze” képletét vallották, és ebben nőttek fel, a jelenlegi „szerezd meg és költsd el” életfilozófia helyett.

Ha feltesszük a kérdést, hogy mi az igazi érték, nem szabad elfeledkeznünk róla, mekkora nyomást fejt ki a média az állandó fogyasztásra, és milyen gyakran sulykolja belénk a gondolatot, hogy „vedd meg, és közénk tartozol majd”. Ehhez képest jó hír, hogy a marketingszakma manapság arról cikkezik, hogy a fiatal generáció már nem fogékony a konzervatív reklámokra, és csak a gerillakampányok úján lehet elérni őket. De úgy még mindig el lehet...

Mivel nem egy lakatlan szigeten élünk, a gazdasági érdek előbb-utóbb megtalálja azokat a csatornákat, ahol kéretlenül is áramlik majd az önmagukat kellett árucikkek tömege. A kö-

zösségi portálok egy számottevő hányada a reklámfelületekből él, ezekben a virtuális terekben ugyanis egyszerre több millióan is jelen lehetnek. Szórakozást és kikapcsolódást kínálnak, pillanatnyi kiutat egy olyan világból, amelyben csak gondok vannak és nehézségek. A Facebook közösségi játékaiknak népes közönsége például ma már elég nagy életkori szórást mutat – nyilván nem véletlenül. Ha csak órákra is, a kilépés lehetőségét nyújtják abból a realitásból, ahol a pénz az úr. Elgondolkodtató azonban, ha valaki úgy létesít magának virtuális életet, hogy eközben a valódi értékeitől és a körülötte lévő emberektől vonja el a figyelmét vagy az idejét.

Ha most erre azt válaszoljuk, hogy ez nem igaz, hiszen a közösségi portálokon is emberi kapcsolatok létesülnek, és a „virtuális torta” épp olyan kedves dolog lehet, mint az igazi, akkor ez tulajdonképpen igaz, de mégsem teljesen. Ezek a ugyanis csak részben teljesítik a kapcsolat fogalmát, hiszen részleges kommunikációs helyzetben jönnek létre. A *casual game*-ek világa többek között azt teszi lehetővé, hogy mindenki kikapcsolódhasson a virtuális térben. Manapság számos pszichológiai cikk születik arról, vajon milyen hatásai lehetnek annak, hogy a gép előtt ülve telik el a fél élet, és a jó érzések zömét egy képernyő előtt kell megszerezni. A realitástól mindenesetre egyre vonzóbb elmenekülni, különösen akkor, ha a nehézségek valóságosak, és állandó feszültségeket tartanak fenn.

Nem véletlen, hogy az egészségügy területén is észrevehetően megnőtt a parapszichológiai, ezoterikus és transzcendentális gyógyítók száma, akik népes patientúrát látnak el, gyakorlatilag mindenféle felelősségvállalás és/vagy szakirányú képzettség nélkül. Úgy tűnik, az emberek egy részére – intelligenciától és iskolázottságtól függetlenül – egyre inkább egy passzív, csoda-

váró attitűd jellemző, amely lehetőséget kínál arra, hogy aktív bevonódásuk nélkül történjen velük végre valami. A fantázia és a vágyak szerepe egyre erőteljesebb, hiszen segítségükkel lehet kimozdulni a realitás börtönéből, amely már rég nem kecsegtet gyors változásokkal. Elég megdöbbenőek az olyan esetek, amikor egy jó intellektusú, iskolázott személyiség vár segítséget egy jóstól vagy auraolvasótól, akit elfogad orákulumként, és komolyan hinni kezd abban, hogy a kiábrándító realitás helyett transzcendentális erők fognak segíteni rajta.

Természetesen nem lehet összemosni az imént említett két jelenséget, de mégis van valami közös jellemző abban a passzivitásban, amikor valaki egy médium vagy egy médiafelület előtt ül, arra várva, hogy majd történik vele valami. Azok a virtuális terek, amelyek lehetőséget biztosítanak a valóságból való kilépésre (például a játékkal vagy valamiféle *second life*-ajánlattal), hasonlóak ahhoz, amikor valaki arra vár, hogy jó dolog történjen vele. Ám mivel mindez a virtuális térben zajlik, a valóságban nem biztos, hogy hasznos segítséget nyújt, a gép előtt ülve ugyanis a problémamegoldás és a konfliktuskezelés leginkább a bal egérgommbal történik... Egyszerűen el lehet tűnni olyan szituációkból, amelyek túlságosan kezdenek hasonlítani a valódiakra, amelyekből egyébként is meglehetősen sok van.

Minél nehezebb a valódi élet, annál inkább szükség van mesékre és hazugságokra, amelyek megerősítik a vágyakat és a fantáziákat. Az emberek igyekeznek lépést tartani a fogyasztói társadalmat jellemző pénzközpontú szemlélettel. Ezt mindenki meg is teszi, de főleg az értelem eszközeivel, amit az érzelmei egyáltalán nem biztos, hogy követnek. Az optimális lelkiállapot az, amelyben ésszel és érzellemmel is felérünk dolgokat, vagyis átlátjuk az életet, amelyben élünk, de érezzük is azt, hogy jól

mennek a dolgaink. Ha ez a két tényező nincs harmóniában, akkor ez a disszonancia szorongásokat és rossz érzéseket okozhat. A legjobb példa erre, ha azt halljuk: a lottóötös nyertese fél év alatt elvert egy olyan nyereményt, ami elég lett volna két generáció nyugalmas életéhez. Ilyenkor tudhatjuk, hogy az ésszel felfogott tény („megnyertem”) nem adekvát érzellemmel párosult („atyáisten, most mi lesz”). A végeredmény pedig a kapkodás, a következetlenség, az átgondolatlan folyamatok, majd végül a megnyugtató alapállapot visszaállítása, mintha a nyeremény soha nem is lett volna. Az illető egyáltalán nem volt érzelmileg felkészülve arra, hogy miként kezelje a helyzetet, a váratlan esemény felborította a szokásos érzelmi működését, majd lehetővé tette az értemi eszközök teljes háttérbe szorítását.

Ha ezzel az emberrel egy évvel korábban interjút készítenek, amelyben felteszik a kérdést: „Mit tenne Ön, ha...?” Akkor vélhetően nem azt válaszolta volna, hogy: „Igen-igen, úgy vélem, fél év alatt megsemmisítem azt, amire mások egész életükben vágytak.” Nagyon valószínű, hogy átgondolt válaszai lettek volna, ott helyben kitalált tervekkel. Nem lettek volna jelen a valóság elemei, csupán a fantázia, amelyben békésen megél egymás mellett az összes falrengető siker és kudarc is. Ám a „bekövetkezett valóság” mindezt azonnal felülírja: az ember ekkor már olyan kritikus szituáció áll elő, ahol nincs garancia a higgadtságra, csak az „itt és most” érzelmi hullámmászaira.

Az értemi és érzelmi készségek jó együttműködése azt eredményezi, hogy valaki képes önmaga lenni akkor is, ha felöltik benne a menekülés vágya. Ellenkező esetben viszont azt kell átélnie, hogy folyton „előre kell menekülnie”, nem élheti át az életét nyugodt érzelmekkel, és így valóban szükségét fogja érezni annak, hogy a virtuális térben vezesse le a feszültségeit,

és ott éljen át olyan szerepeket és helyzeteket, amelyekben sikeres lehet. Az internet tehát érzelmi megmentő funkcióval is bír, mert kiszabadít abból a realitásból, ahol állandóan a pénzügyi egyenleg és a *cash flow* a vezérlő szempont.

Ma a pénz az a faktor, amit semmiből nem lehet kihagyni, a világ ugyanis folyton azt kommunikálja felénk, mi mindent kell megvennünk a jobb életérzésért. Ez a „pénzért minden megvehető” életstílus ma már behálóz minden korosztályt. A valóság és az adottságok, képességek szerepe egyre kisebbnek tűnik, hiszen ha csak a plasztikai sebészet nagyarányú fejlődését tekintjük, láthatjuk, hogy ajánlataikban ma már a teljes arcszabászat is szerepel. Ha azt halljuk, hogy Németországban egy tinédzser érettségi ajándékként új melleket kér a szüleitől – és ez korántsem egyedi eset –, akkor láthatjuk igazán, mennyire létjogosultságot nyert a filozófia, amely úgy szól: „bármilyen átalakítható és mindent megtehetsz, ha pénzed van hozzá”.

A fogyasztói társadalom nem csupán manipulálja, de infantilizálja is a tagjait, ami alól nehezen vonhatja ki magát bárki, hiszen a marginalizálódás (peremre kerülés) veszélye ropant riasztó. Így aztán nem nagyon lehet mást tenni, mint önmagunknak kialakítani egy olyan életpályát, amin valóban a saját életünket élhetjük. A szorongásokat nem lehet teljesen kihagyni a képből, mert ebben a világban a kiválasztottaknak sem apatikus nyugalom az osztályrésze. Nincs olyan ember, aki ne szorongana. Más kérdés, hogy ki mennyire enged teret mindennek, és mennyire tartja kezében a kontrollt az élete eseményei felett. A pénz uralma nyilvánvaló. De ettől még léteznek olyan értékek is, amelyekre ötven év múlva is jó lesz visszagondolni, mert jó érzéseket adtak, fontos emberekhez kapcsolódtak, és maradandó élményt nyújtottak. A folyószámla-

egyenlegünk nem veheti át az uralkodást az életünk felett. Aki látott már embereket az életükért harcolni (mondjuk, egy onkológiai osztályon), az szembesülhetett azzal, hogy a megváltozott körülmények között egyszer csak világosan látszik, mi a valódi érték.

Szíruposan hangzik: ez maga az élet. Ami szép akkor is, ha munkahelyek jönnek-mennek, és a pénzügyi egyenleg feletti szorongásaink az egekbe szöknek. Általában hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy az igazán nagy dolog az, ha felnézhetünk az égre, ha hallhatjuk a madárcsicsergést, vagy hógolyózhathatunk. Mert már megszoktuk őket. Ahogy más is, ezek is beolvadtak a mindennapok rutinjába. De aki képes arra, hogy az ilyen kis dolgoknak is örüljön, az jobban kezeli majd a szorongásait is. Az öröm vagy az optimizmus képessége olyan dolgok, amelyeket mindennap lehet gyakorolni. A tanult optimizmus képessége fejleszthető, és segítségével ki lehet szabadulni abból az ördögi körből, ahol a tanult tehetetlenség az úr. Aki akarja, mindennap tud örülni valaminek. De ha tudatos és tudattalan érzelmeinek engedve folyton csak a negatívumokat keresi, önmaga idézi elő a szorongások megjelenését. És ez ma nagy luxus. Sokkal bölcsőbb hinni azoknak, akik azt mondják: „mosolyogj és a világ visszamosolyog rád!”

hízalom
ÉRZELMI > **HAJSZOLTSÁG** < ZAVAROK
intimitás

(kapcsolati stabilitás)

PÁROK...
DE MILYEN KAPCSOLATBAN?

I.

A PÁRKAPCSOLATOK MŰKÖDÉSE

AVAGY MI VÁLTOZOTT?

(Otthon egyedül) ...én ezt nem csinálom tovább... semmi nem változik... a kapcsolatunk egyre rosszabb, és én semmit nem tudok tenni... azt hittem, ha majd kedves leszek és megértő... miért is hittem ezt... akkor azt a régebbi kapcsolatát végleg képes lesz lezárni... de ez csak húzódik... ha találkozunk, ami egyre ritkábban esik meg, akkor sem vagyok képes arra... na persze, hogy nem... hogy ne hozzam szóba ezt a dolgot... de hát... most tényleg... mit tehetnék, ha egyszer ez a legfontosabb nekem... a lányok is tüzelnek... na persze, könnyen teszik... mindenki nagyon okos lett most egyszerre... de mondjuk, abban igazuk van, hogy már két hónapja próbálom megoldani a kérdést... persze nem sikerül... mindent próbáltam... kérleltem... meg sírtam is... totál kétségbeesett voltam... de hiába... szerintem a barátom képtelen dönteni... de én viszont képtelen vagyok mindörökké várni... ráadásul észrevettem, hogy ha nem jó hangulatra sikerül a találkozásunk... akkor csak néhány nap múlva keres meg... mintha azt várná, hogy majd elgondolkodom a viselkedésem... tisztára mint gyerekkoromban a szüleim... hát elég volt... a lányok szerint most nagyon haragszom és dühös is vagyok, és ez így is van...

(Pár nap múlva) ...ha nagyon őszinte vagyok: valahogy másra számítottam... nem mintha most a lányoknak adnék igazat... pedig ők nagyon ellenezték a kibékülést... de valahogy mégse működik jól a kapcsolatunk... elhatároztam, hogy nem nyaggatom foly-

ton azzal, hogy megoldotta-e már az előző kapcsolatát... rendben... de nehezen bírom ki szó nélkül... folyton azt elemezgetem, vajon mit csinál most... ha szomorkásabb, akkor próbálom kitalálni, hogy azért van-e, mert most nehéz neki... tiszta örület... nem is tudom, ki vagyok én neki... ettől viszont egyre inkább elhatalmasodott rajtam az érzés, hogy nem tudok semmit... és miért is hiszek neki megint... lehet, hogy semmit nem csinál... azt hiszem, ülök egy jó nagy hintában... arra nem akarok gondolni se, hogy nem mond igazat... mégis nehezebben oldódom fel... szívesebben sétálok, mint hogy ágyba bíjnék vele... kicsit olyan érzés, mintha valami csigaházba húzódtam volna... abból kukucskálok kifelé... próbáltam beszélni erről a lányokkal... még mielőtt teljesen elvesznék ebben a hangulatban... szerintiük teljesen igazam van... érthető, ha teljesen bizalmatlan lettem... fűűűj, de rettenetes állapot... rosszul érzem magam a bőrömben... nem szoktam gyanakodni, de olyan egyedül vagyok... csak az a baj, hogy már mellette is...

FOGYASZTÓI TÁRSADALOM ÉS PÁRKAPCSOLATOK

Ebben a részben – a teljesség igénye nélkül – néhány alapvető érzelmi jelenséget járunk körbe. Mindegyik olyan, amelynek alapjai a kora gyermekkorban tevődnek le, de amelyhez a jelenlegi élet, a fogyasztói társadalom adja a hátteret.

Az intimitás és a kötődés, az őszinteség és a bizalom olyan fogalmak, amelyek meghatározzák a felnőttkori párkapcsolatok érzelmi működését. Ám a felek kora gyerekkori érzelmi élményei mellett természetesen számolnunk kell a meghatározó társadalmi jellemzőkkel is.

A kép, amelyet ma a fiatalok (az Y és a Z generáció tagjai) maguk előtt látnak, sok esetben mindazon határok lazításáról szól, amelyeknek legfontosabb funkciója a biztonságot adó, valódi kötődés megtartása lenne. Természetesen arról nincs szó, hogy valakinek az érzelmi háztartását teljes egészében képes lenne felülírni egy társadalmi elvárás. A probléma inkább az, hogy az utóbbi évtizedek klinikai tapasztalatai szerint egyre több ember szenved kötődési nehézségektől, az intimitás kialakításának és fenntartásának zavaraitól. Mindez nyilvánvalóan a szülők generációjának problémája is, amennyiben a kérdéssel összefüggésben vizsgáljuk az anya-gyerek kapcsolatok jóval korábban kialakuló jellemzőit is.

Otto F. Kernberg szerint* „a kortárs kultúra változásai hatással vannak a tárgykapcsolatok sémáira. Bizonyos tünetegyüttesekkel, személyiségzavarokkal általában sűrűbben találkozunk, mint Freud idejében (...) A figyelemnek ez az irányváltozása elsősorban a személyiség szerkezet megértésében tett hatalmas előrehaladásunkból következő klinikai hangsúlyeltolódásnak tulajdonítható. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a bensőséges és általában a tárgykapcsolatok megnyilvánulási formáiban nem fordulhatnak elő ilyen változások, kivált, ha és amikor a kultúra megnyilvánulási formáinak változása oly mértékben érintette a családszerkezetet, hogy már a legkorábbi gyermekori fejlődésre is kihatott.”

A korai kötődésnek nagyon fontos szerepe van a felnőttkori kapcsolati tér kialakulásában. Amikor arról beszélünk, hogy a

* Idézi: Christopher Lasch: *Az önimádat társadalma*. Fordította Békés Pál. Európa Könyvkiadó, Budapest, 1996, p. 51.

korábban említett társadalmi nyomások („élj a mának”, „dobj el, és vedd el újat” stb.) meghatározó szerepet játszanak a narcisztikus tendenciák felerősödésében, akkor egyben azt is tudomásul vehetjük, hogy mindez előbb-utóbb megjelenik a korai anya-gyerek kapcsolat sémáiban is. A jelenlegi és a korábbi szülői generáció (az X és a *baby boom*) viselkedése persze ugyanúgy függ az ő gyermekori élményeiktől, és felnőttéletük érzelmi tapasztalataitól.

A Cambridge-i Egyetem Psychology & Religion Research Group nevű kutatócsoportja 2006-ban 124 fiatal (15-25 évesek) körében végzett vizsgálatot, amelynek eredményei megfontolásra érdemesek. Az alapkérdés, amelyre kíváncsiak voltak, hogy az Y generáció miért az egyház keretein kívül próbálja megérteni a spirituális világot. A kutatók alapvető megfigyelése ugyanis az volt, hogy míg az utcákon eladó kabbalakarkötőket, Harry Potter-könyveket, angyalokról szóló magazinokat és horoszkópokat kínálnak nekik, vagyis a populáris kultúra telve van spiritualitással, addig egy vasárnapi misén senkit sem találunk ebből a generációból. A fiatalokat mindig egy adott populáris művészet (szappanoperák, filmek, zene, klubozás, kulturális ikonok, reklámok stb.) aspektusában kérdezték arról, hogy mennyire kötődnek ezekhez, és rajtuk keresztül hogyan értelmezik saját életüket. A populáris kultúra elemeit az etikai, vallásos és spirituális témákkal való hasonlóságaik (és az azokra kifejtett hatásaik) alapján válogatták.

A kutatók szerint az Y generáció tagjai egy egészen új világnézetre tettek szert ebben a rohanó, dinamikus világban, amelyet *happy midi-narrative*-nak neveztek el. Nézetük szerint ez két korábbi világnézetet olvaszt magába. Egyfelől a *metanarratívákat* (azaz a „nagy elbeszéléseket”, mint pl. a kereszténység

vagy a marxizmus), amelyeknek lényege, hogy határozott elképzelésük van múltról, jelenről és jövőről. Magyarázatot adnak arra, hogyan alakult ki a civilizáció, és milyen cél felé tart, illetve sokat foglalkoznak az élet, illetve halál koncepciójával. A metanarratívák ebben az értelemben tehát olyan hosszú távú biztonsági rendszereket alakítottak, amelyekben hinni lehetett. (Gondoljunk csak bele: ma Magyarországon a közbeszédben a szocialista rendszer továbbra is egy sokkal nagyobb védőhálót biztosító, az életutat tervezhetően kijelölő szisztémaként jelenik meg.)

A *mininarratíva* ezzel szemben olyan világnézet, amely sokkal rövidebb távú, és jóval éresebb gondolkodási rendszer, a „mit csináljak ma és kivel csináljam” jellegű kérdésekkel jellemezhető, vagyis a múlt történéseit nem magyarázza, és a jövőre nézve nincsenek elképzelései.

A kutatók állítása szerint ezek keveréke lenne a *happy midi-narrative*, amely a jövőbe ugyan előretekint, mégis meglehetősen énközpontú, és a „mit várhatok jogosan a jövőtől rövid és hosszú távon?” kérdés jellemzi. A *happy* jelző az egész életfelfogás mozgatórugója, ami arra utal, hogy ebben a narcisztikusabb, de előrelátó filozófiában jelentős szerepe van a boldogságnak, illetve az arra való törekvéseknek. A kutatás eredményei szerint ez a generáció elhiszi, hogy a boldogság éppúgy elérhető az emberi kapcsolatok (család, közeli barátok) segítségével, mint a populáris kultúra kreatív fogyasztásán keresztül.

Annak ellenére, hogy természetesen őket is érik negatív élmények, kevés időt/energiát szánnak a csalódások, a szomorúság és a magányosság érzésének átélésére, feldolgozására. És ez utóbbi megállapítás az, ami figyelemre méltó, hiszen érthetőbbé teszi mindazon viselkedési változásokat, amelyek ma a po-

puláris kultúra elemeiben is megjelennek, és amit az emberi kapcsolatok kezelésében klinikai téren tapasztalhatunk. E változások legjellemzőbb jegye a *sűrűség*, vagyis az átrohanás vágya olyan érzelmi élményeken, amelyekhez énerő és némi elszántság vagy bátorság is szükségeltetne.

Amerikai adatok szerint az Y generáció a legváltozatosabb nemzedék: a legkülönbözőbb családi háttérrel rendelkeznek (amelynek tagjai között megtaláljuk a tinédzsereket és a középkorú anyákat éppúgy, mint a *baby boom*ereket vagy az X-eket), és mintegy harmaduk született egyedülálló anyától. A szülők többsége hozzászokott a sikerhez, ezért a gyereket is efelé hajtotta, amelynek következményeképpen ez az érzelmileg olykor magára hagyott generáció sokszor megkérdőjelezi szülei vagy a munkahelyi vezetők autoritását. Bár a szülők generációja is számos nehézséggel – depresszióval, narcisztikus érzelmekkel, bonyolult érzelmi viszonyokkal, társadalmi problémákkal – küzdött (lásd Coupland *X generáció* című regényét), az Y generációs gyerekek a televízió és az internet megjelenésével kiskoruktól fogva annyi tragédiát láttak már (politikai eseményeket, katasztrófákat, halálos betegségeket stb.), hogy – nem meglepően – sokukat szkeptikus és pesszimista életérzések jellemzik.

Ez a megállapítás látszólag éles ellentétben áll a fent vázolt *happy midi-narrative* koncepciójával. Boldogságkeresés és pesszimizmus? Hogyan illeszthető össze ez a két attitűd vagy életérzés?

Ha belegondolunk, az Y generáció ars poeticája valójában így hangzik: „az élet elég rövid, ezért fontos, hogy boldog legyek”. Ebben a világnézetben nincs helye a bánatnak és a szomorúságnak, csak az örömkérésnek és a boldogság utáni vágyfantáziáknak. A pesszimizmus ezért inkább csak olyan

alapgondolatnak tűnik, amelyben érződik a felismerés: „az életem olyan lesz, amilyenre teszed”. Az internet adta közösségi kapcsolódási lehetőségek segítenek leküzdeni a magány és az izoláció, a pesszimizmus és a kilátástalanság érzését, még akkor is, ha ezek hagyományos értelemben nem teljes emberi interakciók. A régi mondás, mely szerint „nem érünk rá élezni a fejszét, mert vágni kell a fát!”, ma így hangozhatna: az érzelmekhez vezető belső megértés, az érzelmek fontosságának súlya háttérbe szorulni látszik, mert „nincs idő” a feldolgozásra: boldognak kell lenni.

De folyamatosan előremenekülni sem lehet. Egyszer meg kell állni, és körbenézni, mert a mai társadalomban csak a jó önértékelés és optimális önbizalom ad biztonságos keretet a létezéshez. Ma nagyon komoly változások zajlanak a pszichés betegségek terén, amelyek mindig jól tükrözik egy adott társadalom lelkiállapotát. A hajdani freudi neurózisokat egyre inkább felváltják azok a személyiségzavarok, amelyeknek vezető tünetei között a narcisztikus és az agresszív tendenciák erősödését látjuk. A mai fogyasztói társadalom Y generációja tehát nemcsak abba a korba született bele, ahol az internet adta információs szabadság és korlátnélküliség a jellemző, hanem abba is, amelyben szüleik érzelmi bizonytalansága, elégtelenség- (insufficiencia-) érzésük és ambivalens önértékelésük hozzáadódnak a narcizmus társadalmi hátteréhez.

A „törődj magaddal” reklámszlogen nem csupán a női kozmetikai krémek, hanem az egész mai élet felfogását jól tükrözheti. Mára teljesen elfogadottá vált, hogy a siker és előrehaladás csak abban az esetben működik, ha valaki egy percre sem téveszti szem elől a saját érdekeit. Önmagában ezzel a mondattal persze még nem lenne baj. Ám valahogy az emberi kapcsolatok érzelmi működése is kezd hasonló képet mutatni. Így aztán azon sem kell csodálkozni, ha egyre több az olyan érzelmi sérülés, amelynek gyökerei a gyerekkorból származnak ugyan, de aminek további megszilárdulásához tökéletes működési felületet ad ez a mai világ.

Ahogy már korábban írtuk, a netes kommunikáció során az arctalan indulatkitörések, vagyis a szorongás csökkentésének keresése mellett az is fontos, hogy az emberi kapcsolatok és párkapcsolati értékek terén milyen modellek vagy minták jelennek meg. A gesztusban, ahogy valaki „kiteszi” magát a netre, olykor a saját intimitáskorlátok hiánya fedezhető fel. A közösségi portálok egy része olyan típusú én-megjelenítés terepe, amelynek inkább a realitásban és teljes emberi interakciókban kellene megtörténnie. Az érzelmi inkontinencia, amely kiváló táptalajra lel a netes kommunikációban, szintén hozzájárul ahhoz, hogy a saját érzelmek megismerése és a hozzájuk vezető út kialakulása lelassuljon, vagy egy elégtelen működésben konzerválódjon.

Ezek a sorok most nem azt akarják üzeni, hogy „jelentsük ki: az internet lélektanilag csak rosszat tesz”. Ahogy azt sem, hogy az internet lenne a vétkes abban, hogy az emberi szerepkészletek, érzelmi kapacitások és a társas létezés formái vérszen megfogyatkoztak. Mindössze arról van szó, hogy egyre nehezebb kialakítani egy olyan – érzelmileg kielégítő – emberi kapcsolatot, amelyre nagy szükség lenne a valóságban. A világ ugyanis nem azt sugallja, hogy fárasztó, nehézkes vagy épp erőfeszítéseket kívánó dolgokra vágyjunk.

„Minél könnyebb, annál jobb” – vallják ma sokan, csak sajnálatos módon a személyiség megismerése, az önértékelés és a jó önbizalom kialakítása nem mindig örömmű. Egy kapcsolatnak mindig vannak kiábrándító és lehetetlennek látszó

mozzanatai, nehéz és fájdalmas pillanatai, amikor meg kell küzdeni a konstruktív megoldásokért. Az élet továbbra sem egy jó kis filmvígjáték, ahol mindenki előre tudhatja: úgyis *happy end* lesz a vége. Az emberi kapcsolatok forgatókönyvében sokszor kell keményen dolgozni ezért a jó érzésért. Mert elég alkalom van, amikor a „főszereplő” őszintén azt érzi: momentán fogalma sincs, mit kellene tennie. De ha nem a könnyebb ellenállás felé haladunk, akkor általában kitermelődnek azok az eredmények, amelyeknek aztán nagyon lehet örülni. A társadalom „narcisztikus üzemmódban” működő világában persze nem ez az ajánlott megoldóképlet, hanem sokszor az inkább pszichopátiásan (kizárólag a saját érdekek mentén) vezérelt egyéb utak, mint a manipuláció, az ultimátumok, vagyis a továbblépés egy könnyebb kapcsolat felé. Természetesen sokat számít, kinek milyen a személyisége és mennyire képes arra, hogy megőrizze saját profilját.

De abban az értékválságban, ahol nem lehet eldönteni, mi a trendi és mi az ósdi, mindenkinek jól definiált énhatárokra van szüksége ahhoz, hogy ne olvadjon bele egy olyan virtuális közösségbe, amelynek tagjait ugyan nem ismeri, mégis elfogadja az értékítéletüket. A bizonytalan énhatárokkal jellemezhető emberek számára (akiknek sem önértékelése, sem énképe nem pozitív) szinte törvényszerű az ilyen modellkövetés. Nem csupán arról lehet szó, hogy csúszkál a szexualitás és nemi szerepek terén, hanem arról is, hogy mit gondol majd egy kapcsolat értékes tartozékának, és mit nem. Márpedig az őszinteség és a bizalom, az intimitás és a kötődés azok az alapkövek, amiken áll vagy bukik egy párkapcsolat jó működése.

Ha például meggondoljuk, hogy a szexualitás terén mennyit változott a nők szerepe és viselkedése, és kirajzolódik előttünk

a *Cosmopolitan* és más, hasonló női magazinok által megjelenített női alak, akkor egy önmegvalósító, határozott, céljaiban és szexusában is saját szükségletei kielégítésére törekvő figurát képzelünk magunk elé. Ennek a – meglehetősen agresszív – nőalaknak a képe sugárzik ma mindenhol, ezért az effajta „légy sikeres és valósítsd meg a céljaidat” üzenet szinte törvényszerűen nyilvánul majd meg a párkapcsolatokban is. Ennek eredményeképpen az elmélyült érzelmektől inkább menekülő, a karrier versus családalapítás csapdájában vergődő nőkkel találkozunk a kapcsolatokban.

Kate Millett szerint* „míg a férfi szexuális potenciája kimeríthető, a nőé biológiailag majdhogynem kimeríthetetlennek tűnik”. A szexualitás ilyen nyílt kommunikációja sok esetben indukál erőteljes szorongásokat a férfiakban, a meg nem felelés, az elégtelenség érzését keltve. Ilyenkor a tudattalan fantáziákban megjelenő, mindent bekebelező nő agresszív képe valósággá válik, és a valódi, mélységgel is jellemezhető érzelmek helyét állandó, projektív készenlét és szorongás veszi át.

A női fantáziákban ezzel szemben sokszor az elnyomó, uralkodni vágyó, agresszív férfialakkal szembeni küzdelem a jellemző. Sok esetben fordul elő, hogy a sorozatos párkapcsolati kudarcok hátterében valójában nem szorongásos tartalmakat találunk, hanem a férfiéhoz hasonló agresszív tendenciát, vagyis olyan projektív nyomást a másik félre, amelynek eredményeképpen a szakítás létrejön.

Ezekben a kapcsolatokban a szexus rendszerint szavak és látható érzelmek nélküli, sokszor a szemkontaktust is nélkülöző, lényegében autoerotikus tevékenységnek minősíthető. Mintha

* Millett, Kate: *Sexual politics*. Virago. London, 1985

mindkét fél az „érezd jól magad” elv szem előtt tartásával venne részt a szituációban. Sok esetben megfogalmazódik egy-egy pszichoterápia során, hogy a szex mint a másikkal szembeni agresszív aktus, rendszeresen visszatérő alapotívuma a fantáziáknak. Gyakori, hogy a partnerválasztásban a tökéletes külső, a majdnem hibátlan alak is a preferált tulajdonságok között szerepel. Az idealizált kép valóságban való létrehozása tehát állandó érzelmi tendenciának tűnik. Emellett viszont azt kell látnunk, hogy a belső tulajdonságok fontossága, az érzelmek és biztonság átélése némiképp háttérbe szorulnak, illetve felülíródnak.

Mindebben persze valóban nagy szerepe van a társadalmi változásoknak és a kultúra alakulásának. Amikor a szociológusok elidegenedésről és az emberi kapcsolatok kiüresedéséről beszélnek, többek között ezt a jelenséget igyekeznek leírni.

Christopher Lasch *Az önimádat társadalma* című kötetében már a XX. század végén is így fogalmaz az összetartozásról: „Az érzelmi kockázatvállalás megnőtt. A személyes kapcsolatokhoz a férfiak és a nők egyaránt ezzel a tudattal közelítenek. Mindkét nem feltett szándéka, hogy manipulálja a másik érzelmeit, önmagát viszont megvédje az érzelmi sérülésektől. Mindkét nem viselkedését a sekélyes önvédelem és a cinikus távolságtartás jellemzi, talán nem is a valóságos érzéseik miatt, hanem mert erre szoktatják magukat, márpedig ennek a viselkedésformának a gyakorlása óhatatlanul megkeseríti a személyes kapcsolatokat.”

Ilyen a világ, és mi ebben élünk. De az emberi kapcsolatok – a párkapcsolatokat is beleértve – még ma is elég egyszerűen működnek. Nem lett bonyolultabb a képlet: manapság is két olyan ember kell hozzá, akik valóban szeretik egymást, és (a szó eredeti értelmében) kötődnek egymáshoz. Egyszer azt

mondta nekem valaki egy előadásom után: „Sajnos túl sok érdekes dolog van a világban, ami elvonja az ember figyelmét a kapcsolatától. Sokszor izgalmasabb egy film vagy valamilyen játék a neten, közben meg a párom ott ül a kanapén és arra vár, hogy beszéljünk. Nagyon könnyű elfordulni a valódi értékektől. Majdnem ráment a kapcsolatom...”

És tény, hogy a párkapcsolati létezés olyan, mint egy cserép virág. Azt is öntözni kell, mert gondozás és figyelem nélkül elpusztul. És hiába pótoljuk majd a Facebookon egy kiskertnyi virtuális virággal...

II.

A ZSÁK MEG A FOLTJA...

AVAGY KI KIT VÁLASZT ÉS MIÉRT?

Pszichoterápiás rendelőben járunk, ahol a páciens, egy húszas évei végén járó nő beszél a párkapcsolatáról. Az ok, amiért segítséget kért: boldogtalan a hároméves kapcsolatában.

– Meséljen a barátjáról!

– Hát, nem is tudom, mit mondjak. Jól megvagyunk tulajdonképpen. Nincs igazán veszekedés, csak valahogy semmi nincs. Vagyis rendes fiú, bár néha iszogat kicsit. Azt nem nagyon szeretem, mert akkor azért ellenségesebb is lesz, meg én igazából undorodom az ilyesmitől.

– Mitől undorodik?

– Hát a piaszagtól, meg attól is, ahogy a szeme kinéz olyankor... Valahogy olyan vízenyős lesz, nem tudom ezt jobban elmondani, csak valahogy az nem az ő szeme olyankor... De nem tántorog vagy ilyesmi, csak látom rajta, meg érzem, meg hát, amiket mond ilyenkor.

– Miért, miket mond?

– Hogy nem is tudja, miért van velem, meg hogy a barátai is szoktak rajtunk röhögni, meg hogy szerinte békén kéne hagynom.

– És maga mit gondol erről? Békén kéne hagynia?

– Én nem szoktam piszkálni, meg nem is tudom, hogy mit akar ilyenkor, mert volt olyan, hogy elegendő lett, és még éjjel átmentem egy barátnőmhöz, de aztán reggel inkább hazajöttem, ő meg felébredt, másnapos volt, és olyankor mindig bocsánatot kért.

– És milyen az életük egyébként?

– Hát, igazán olyan semmilyen, ezért is vagyok kicsit boldogtalan mellette, mert legalább feleségül venne, akkor végre történne valami velünk. Mert csak mennek a hónapok és az évek, és már a barát-nőim is szokták mondani, hogy tiszta hülye vagyok, mire várok, sose fog elvenni, mert látja, hogy megteheti, és inkább valahogy ultimátumot kellene adnom. Nem tudom.

– Azt gondolja, hogy egy házasság megváltoztat valamit kettejük között?

– Igen. Vagyis hogy úgy persze, hogy nem... Szóval, mi ketten ugyanolyanok maradunk, csak a viszonyunk lesz más. De a kapcsolat az maradna.

– De miért akar férjhez menni valakihez, aki mellett egyébként kicsit boldogtalan?

– Hát egyszer férjhez kéne menni. Meg egyáltalán nem biztos, hogy találok valaki mást, és akkor még bele kell számítani, mire megismerkedünk, aztán járunk egy-két évet, aztán megkér, aztán összeházasodunk... Ez minimum két év. És akkor még hozzá kell számítani azt is, mire teherbe esem, és akkor már legalább négy év jön ki, mire anyuka is leszek.

– Tehát ezek szerint a praktikus döntés az lenne, ha mellette maradna.

– Pontosan. Ezért gondoltam arra, hogy amit lehet, azon változtatok, mármint hogy ne legyek ennyire boldogtalan, de vele maradnék, mert előbb-utóbb mondania kell valamit. Az pedig, amit az italtól mond, biztos nem igaz, mert akkor miért lenne mellettem?

– Talán ő is bizonytalan abban, hogy mit szeretne az életben?

– Szerintem igen, mert ez a második hosszú kapcsolata, tehát annyira nem tapasztalt még. Meg azért nem lógnak rajta a csajok. Szerintem én pont jó vagyok neki.

- De mit gondol, miért iszogat ő?
- Hát, nem tudom, talán kicsit ő is boldogtalan. De nem mondja, csak elmegy a haverokkal. Aztán amikor a fejéhez vágja a dolgokat, akkor biztos dühös valamiért, ami aztán elmúlik.
- Tudja, hogy miért dühös?
- Szerintem nyomasztja az anyja is, mert ő egy elég erőszakos nő, az a dirigálós típusú üzletasszony. Mindig meg akarja mondani, hogy mit csináljunk. Pedig nem is lakunk együtt vele. Még csak az kéne. Azt nem lehetne kibírni. De ő is nehezen bírja a saját anyját. Néha, amikor telefonon beszélnek, látom rajta, hogy eléggé befeszül, de nem szokott ellentmondani vagy veszekedni.
- Tehát akkor a barátja semmilyen nőnek nem mond ellent, csak kicsit iszogat inkább?
- Hát igen. De most akkor ez mit jelent?
- Maga szokott vele veszekedni?
- Én nem olyan vagyok. Inkább csak morcos leszek, vagyis elhallgatok, és akkor ő feszült lesz, és állandóan kérdezet, hogy mi bajom. Ilyenkor mondom neki, hogy semmi. Aztán még kétszer legalább megkérdezi, amit én nem bánok, mert amikor haragszom, szeretném, ha ő is rosszul érezné magát legalább valamennyire. Mert akkor megtudja, hogy milyen az.
- De előfordulhat, hogy nem is vele van baja? És mégis neki morcosodik?
- Van olyan. De szerintem mindegy, el kell viselnie, mert én is elviselem, hogy iszik, és akkor így leszüünk egyenlők. Valamit valamiért. Majd ha ő megváltozik, akkor én is. De csak úgy előre nem.
- De ez nem egy háború. Ez egy párkapcsolat, amiben általában pozitív érzéseknek kellene működniük. Nem gondolja, hogy maga is fele részben felelős azért, hogy a kapcsolatuk boldogtalan?

– Én? Hogy lennék felelős? Vagy ha igen, akkor is jóval kevésbé, mint ő, mert nem én járok el inni, és nem én vagyok a férfi, és az sem én vagyok, aki fél az anyjától, mint a tűztől.

– De maga is azt szeretné, hogy ő teljesítse a kívánságait, abban a sorrendben és időtartamban, ahogyan maga szeretné.

– És? Persze, hogy ezt szeretném. Minden nő ezt szeretné. Egy olyan kapcsolatot, amiben normális férfi van. De ez manapság egyáltalán nem működik. A barátnőim között sincs egy se, akinek ilyen lenne. Mindenki csak vergődik valamiben, és azt nézi, mit lehet egyáltalán kihozni ebből.

A TUDATTALAN VÁLASZTÁSOK

A fenti (teljes mértékben a fantázián alapuló) pszichoterápiás jelenet segítségével talán könnyebb lesz megértenünk az ehhez hasonló párkapcsolati működések kiindulópontját.

Néha az utcán is láthatunk olyan párokat, ahol az egyik fél mintha az engedelmesség mintapéldája lenne, miközben társa elégedetten szemléli a világot. Mások úgy mennek egymás mellett, mint két idegen, csak éppen kézen fogják egymást. Vannak, akik láthatóan harmóniát árasztanak, és vannak, akiknél nem is értjük pontosan, mit keresnek egymás mellett.

A párválasztás jellemzőit sokféle szempont szerint elemezhetjük. A kapcsolati játszmák, a tudattalan érzelmek, az értékek, vagy a kora gyermekkori érzelmi tapasztalatok mind lehetőséget kínálnak a megértésre. Alapvetően azonban személyiségfüggő, hogy ki, mikor és mennyit képes feladni magából és az álmaiból egy kapcsolat érdekében. Hogy miként viselkedünk a másikkal, milyen pozícióba helyezzük önmagunkat, és

meddig mehetünk el az önfeláldozásban vagy épp a kizsákmányolásban – mindezek nehéz konfliktusokat is okozhatnak.

Egy kapcsolat indulásakor mindenki szociális és érzelmi tanulási folyamaton megy keresztül, miközben megismeri a másikat, megtapasztalja a szokásait és kiismeri számos rejtettebb tulajdonságát. Amikor olyan boldogtalan kapcsolatokkal találkozunk, amelyek esetében rejtély, hogy mi az oka a szereplők folyamatos részvételének, arra kell gondolnunk, a partnereknek valamilyen tudattalan érzelmi nyeresége származik az együtt-létből. Ez magyarázza azokat az élethelyzeteket, amelyekből látszólag jobb lenne továbbállni.

Talán ennek legtipikusabb példája – amelyen mindenki csodálkozni szokott –, amikor egy nő hagyja, hogy agresszívabb társa verni kezdje. Később, ha kiderül, hogy az illetőt gyermekkorában az apja is sokszor elpáholta, mindjárt érthetőbbnek találjuk a dolgot, mintha ez valamiféle evidens magyarázatul szolgálna a dologra. Természetesen a kora gyermekkori szülői minták a legfontosabbak. Ha egy családban megértő és elfogadó érzelmek vannak, és mindenkinek fontos a személyes szabadsága, akkor ez a demokratikusabb minta lesz meghatározó a felnőttkori párkapcsolatokban is. Ellenkező esetekben pedig előfordul, hogy ha a szülő mint a gyermek számára legfontosabb tekintély-személy túlságosan korlátozó és szigorú, vagy hideg és elutasító, akkor az a viselkedéses tapasztalat őrződik meg, hogy a békeség legbiztosabb módja a korlátlan engedelmesség. Természetesen nem mondhatjuk, hogy a hajdani szülői modell egy az egyben áttevődik a felnőttkori kapcsolatokra, vagyis nem az apánkat vagy az anyánkat választjuk majd partnerünknek, ám ezek a forgatókönyvek mégis ott lesznek a partnerválasztás tudattalan mintázatában, és nagyban befolyásolni fogják azt.

„FELESÉGÜL FOGOK MENNI HOZZÁ”

A fenti jelenetben egy boldogtalan párt láttunk, amelynek tagjai beleragadtak a kapcsolati térbe. Úgy tűnik, érzelmileg már nem egymáshoz, hanem valami máshoz (a saját fantáziájukban kialakított képhez) kötődnek. A nő a saját képzeletében felépített feleség- és anyaszerepre vágyik, és ezeket szeretné realizálni ebben a kapcsolatban. A férfi viszont – kicsit iszogatva – csak sodródik a történesek tengerén, teljesen passzív és a barátaival mondatataiból hegesztett pajzzsal védekezik. Ha most azt gondolnánk, hogy „nem sok jó vár egy olyan kisbabára, aki ide születik”, akkor nem járnánk messze az igazságtól. Ebből a párkapcsolatból egy olyan passzív-agresszív játszma lett, amelyben a női fél érzelmi nyomása erősen hasonlít az anyai-ra, és nem meglepően ugyanazt a passzív ellenállást váltja ki a férfiből. A „zsák a foltját” jelenséget látjuk, amikor a párkapcsolati mintázat ismétli a korai anya-fiú viszony érzelmi jellemzőit. Az ivás mindemellett arra is lehetőséget ad, hogy még egy motívum beemelődjön a párkapcsolati szabályok közé, ez pedig a „harag-megbánás” libikókája. A rendszeres másnaposság és bocsánatkérés mindazon feszültségek kiengedőszelepeként működik, amelyek egyébként szükséges feltételei lennének az aktív változtatásnak. Ily módon egy olyan mókuserék alakul ki, amelyben már rutinná válik a felszín alatti valódi indulatok időszakos oldása, miközben a látható térben egy hangos szó sem esik. Ehhez a működéshez szoktak csatlakozni a bűntudatkeltés szép példái, a „Mi van?” – „Semmi” típusú beszélgetések. A némaság valójában kizárja és egyedüllétre ítéli a másik embert, mert nincs válasz és érzelmi feloldás, csak annak a közvetítése, hogy „rosszat csináltál” vagy „rossz vagy”.

A szeretetmegvonás erőteljes megnyilvánulása ez, miközben általában mindenki a szeretet nevében szokta alkalmazni. A helyzetben a „bűnös” a kínok kínját állja ki, szorongása egyre növekszik, mert elfogadás és biztonság helyett elfordulást és hidegséget tapasztal. Akinek gyerekkorában ezt a szülői viselkedést kellett elviselnie, nagy valószínűséggel találja majd magát olyan párkapcsolatban, ahol ismételheti az örök kisgyermekkori működését: a harcot a szeretetért. Ez gyerekkorban a szülő kérése, felnőttként a partner engesztelése. Ha ez falakba ütközik, akkor jó esély van arra, hogy ismét fellángoljanak a rég elfeledett szorongások, mert nincs érzelmi fogódzó, csak az ijesztő magány.

A szeparációs szorongást mindenki csecsemőkorából hozza magával. Ahogy már írtuk, az anya biztonságot adó jelenléte és egyértelmű érzelmi visszajelzése kellene ahhoz, hogy egy csecsemő optimális légkörben fejlődjön. Ehhez azonban jól működő anyai identitás és kompetenciaérzés is szükséges, mert az önmagában bizonytalan, gyermeke felé ellentmondásos érzelmeket tükröző anya nem nyugalmat áraszt, hanem káoszt gerjeszt maga körül. Tudjuk, hogy az embercsecsemő képtelen önmaga ellátására, az anyai gondozás nélkül elpusztulna. Ezért azok a szorongások, amelyeket az anya – fizikai vagy érzelmi (hidegség, ambivalencia) – távolléte okoz, nagyon elemi erejűek, ijesztők és fokozzák a kétségbeesést.

A későbbi évek során az egyedüllet elviselésének képessége is megmutatja, hogy az anya biztonságot adó alak volt-e, aki gyermeke számára „mindig visszatér”, vagy olyan, aki „lehet, hogy örökre eltűnik”. Mindannyian láttunk már kisgyereket, aki sír a sötétben és nem lehet lekapcsolt lámpával hagyni, vagy képtelen elengedni az anyját és lehetetlen óvodába szok-

tatni. Ezek a helyzetek jól példázzák, hogy a gyerek számára az egyedüllet nagyon ijesztő, és csak az anyja fizikai közelsége az, ami megnyugtató, mert nincs róla olyan biztonságot adó belső „érzelmi képe”, ami feloldhatná az elengedés ijesztő aktusát. A felnőttkori szeparációs szorongások tehát olyan érzelmi tapasztalatokból táplálkoznak, ahol az egyedüllet rosszat jelentett. Amikor a párkapcsolatban élők magányáról beszélünk, valójában olyan helyzeteket látunk, amelyben a felek látszólag kötődnek egymáshoz, mert együtt vannak, érzelmileg azonban nem nyújtanak a másiknak biztonságos közelséget.

A fenti példában a nő – tegyük hozzá: passzív-agresszív – érzelmi nyomása csak ráerősít az egyedüllet érzésére, mert nincs közös érzelmi vágy, csak külön utak. Nem ritka manapság az ilyen kapcsolat. A nők egy része „frászt kap” az életkorától, és elkeseredetten küzd, hogy végre kialakíthassa valakivel a vágyott családi állapotot. A példabeli párkapcsolatban tehát van egy leendő agresszív anya és egy elég passzív apa. Férfi-nő aspektusból nézve elég boldogtalan a kettősük, mert létrejött vele a gyermekori mintázat: a gyermekori anya párkapcsolati megfelelője és a gyenge férfi mint a befolyásolható, de díszletként felmutatható figurák egy példánya.

Ha feltennénk az indokoltnak látszó kérdést, hogy mit keresnek ők egymás mellett, akkor a válasz az lenne: a (tudattalanul is) régről ismerős lélektani pozíciókat és kapcsolati sémákat. Azt a légkört és érzelmi állapotot, amelyben működnek a régről megszokott, jól ismert megoldóképletek. Ami ugyan nem jó, de lehetővé teszi a tudattalan ismétlési kényszer működését, amelyet még Freud írt le mint olyan jellemzőt, aminek eredményeképpen a felnőttkori viselkedésben megjelenik a gyermekori tudattalan érzelmei, traumák újrajátszása.

A zsák a föltjával tehát úgy találkozik, hogy két ember létrehozza azt a közösséget, ami ugyan felnőttnek látszik, mégis tudattalan gyermekkori események restaurációs műhelye lesz.

III.

„NEM HISZEK NEKED...”

AVAGY BIZALOM ÉS ŐSZINTESÉG
EGY KAPCSOLATBAN

Pszichoterápiás rendelőt látunk, a páciens egy fiatal nő, aki azért jelentkezett, mert folyamatosan kételyek gyöttrik a partnerével kapcsolatban.

– Nem tudom, mit kéne tennem. Állandóan azzal nyúúz, hogy legyenek őszinte és mondjak el mindent. De hát mit? Azt se tudom, mit akar hallani.

– Gondolja, hogy a partnere ok nélkül bizalmatlan?

– Persze.

– Ez elég rövid válasz volt. Nyomasztja valami ezzel kapcsolatban?

– Hát, valahogy azt érzem, hogy két malomban őrlünk. Remélem, jól mondtam, ezt az anyámtól hallottam sokszor. Szóval, hogy nem érti, amit mondok, ahogy én se őt.

– Maga megbízik benne?

– Hát, abban igen, hogy nem fog megcsalni, meg ilyenek, de abban már nem vagyok biztos, hogy nem gyűjt maga köré olyan kis-csajokat, akik lángolnak érte. És még én legyenek őszinte! Mert azt már észrevettem, hogy nagyon szereti, ha körbeveszik. Mi is így ismerkedtünk meg az egyetemen. Kettővel járt felettem, és elég népszerű volt. De mostanra olyan furcsa lett. Állandóan lelkiizni akar meg megbeszélgni a dolgokat.

– Úgy tűnik, magának kellemetlen a lelkiizés. Miért?

– Nálunk otthon sosem volt ilyen. Nem „nyekeregni” kell, hanem élni az életet, a dolgok meg mennek maguktól. Ilyen egyszerű. Az apám és az anyám se nyavalyogtak ilyeneken, hogy „most mire gondolsz?”, meg hogy „legyél velem őszinte, mi a baj?” És egész jól megvannak már vagy harminc éve. A moziban sem bírom különösebben ezt a lelkizést, kiakaszt, amikor valaki csak ül és cincog.

– Ezek szerint nem sok tapasztalata van ilyen dolgokban. De miért tartja ennyire idegesítőnek?

– Hát, a barátnőim is szoktak ilyenekről beszélni, de abból is inkább igyekszem kimaradni, mert nem értem, mit tudnak órákig katogni azon, hogy „ki miért csinálta vagy mondta ezt meg azt”, meg vég nélkül elemzik a pasikat. Szerintem van elég fontos dolog az életben. Azokról kell beszélni.

– És az érzelmek nem annyira fontosak?

– Nem azt mondom, hogy nem fontosak, hanem azt, hogy nem kell nyavalyogni. Egyébként is, most mit meséljek arról, ha igazuk valami miatt? Attól nem lesz jobb. És a kis dolgok csak óriásivá nőnek. Ebben nagyon igaza volt az apámnak: ha órákig beszélgetünk valami mákszemnyi ügyről, akkor az a végén már nagynak látszik. Bár anyám régen szeretett volna többet beszélgetni. Most meg lett egy ilyen rossz szokása, hogy időnként váratlanul könnyes lesz a szeme.

– Elsírja magát?

– Nem. Csak könnybe lábadnak a szemei. De én ezt nem szeretem látni, mert olyan furcsán érzem magam olyankor. Akkor inkább kimegyek.

– És otthagyja az anyját? Nem lehet, hogy neki ilyenkor jólesne, ha beszélgetnének arról, ami az ő fejében jár?

– Hát... Nem tudom, mert nem szokta mondani. Igaz, én az apámra ütöttem, és kicsit fiúsabb is lettem. Határozott vagyok, és ki-

mondom, amit gondolok. Néha nem a legkedvesebben, de szerintem ez az igazi őszinteség.

– Az őszinteséghez azért az is hozzátartozik, ha az érzelmeiről beszél egy olyan embernek, aki közel áll magához.

– Hát, ha már itt tartunk... Most mondjam el a barátomnak, hogy szerintem ebből a kapcsolatból semmi nem lesz? Vagy közöljem vele, hogy mennyire idegesít, amikor ilyen pipogya érzelmeket mutat?

– Ezek szerint azért vannak érzései vele kapcsolatban, csak nem mondja el neki.

– Nem hát. Mert akkor egyrészt bármikor felhasználhatja ellenem, másrészt...

– De miért használná fel?

– Hát, mert mondjuk, visszavág egy vitában, vagy csak egyszerűen a fejemhez vágja egyszer.

– Ezt úgy mondja, mint akinek már van ilyen tapasztalata.

– Na jó. Egyszer, még nagyon régen elmondtam az apámnak valamit egy fiúról, még kiskoromban. Ő meg a következő intónél mindenkinek elmondta a családban, hogy a fejem tele van hülyeségekkel, és csak a fiúk érdekelnek. Pedig a kettőnek semmi köze nem volt egymáshoz. És persze volt olyan a családban, aki hüledezett, mert csak tizennégy éves voltam, de az anyám például – és az, mondjuk, elég rosszleasett – kinevetett. És másnap már elmesélte a telefonban a barátnőjének is, akinek a fiával barátkoztunk, amikor vendégségbe jöttök. Akkor azt hittem, hogy elsüllyedek.

– És mit csinált?

– Hát, semmit. Csak valahogy azóta nem mondok el otthon semmit. És egyébként a fiúkról is azt gondolom, hogy jobb, ha nem tudnak semmit, mert abból nem lehet baj. Meg azt a lányt úgylis eldobják, aki odaadja nekik a lelkét.

– Akkor ezek szerint évek óta nem bízik meg senkiben?

– Nem arról van szó, hogy nem bízom, mert bízom, csak éppen a lényegtelen dolgokról nem beszélek.

– Az érzelmek bekerültek a „lényegtelen dolgok” feliratú dobozba?

– Hát, igen. De szerintem ez így van jól. Csak az a baj, hogy a barátom ezt nem érti, és már nem tudom, hogyan magyarázzam el neki.

– Gondolt már arra, hogy őszintén elmondhatná mindezt?

– Arról szó sem lehet. Egyébként sem tudnám megtenni. Nagyon furcsán érezném magam, meg vicces is lenne, ha ilyenekről beszélnék...

A BIZALOM KIALAKULÁSA

A kora gyerekkori érzelmi tapasztalatok a fenti párkapcsolat esetében is fontos szerepet játszanak. Amint látjuk, az emlékek és a hozzájuk fűződő – szülőkkel kapcsolatos – érzelmek olyan negatívak, hogy letiltják a nyílt kommunikációt. Nem arról van szó, hogy ez a fiatal nő érzelmekben hiányt szenved, inkább arról, hogy ezt bölcsőbbnek látja saját tartományán belül tartani. Ráadásul a korai rossz tapasztalatok ereje valószínűleg nem csupán a kamaszkori időszakból ered.

A csecsemőkori anya-gyerek kapcsolatnak a bizalom kialakulásában is jelentős szerepe van. Azok az érzelmek, amelyeket az anya mutat, és amelyekkel válaszképpen reagál, nem csak a nyugalom és a biztonság érzésének fejlődésében segítenek: ez az anyai tükröző funkció abban is segít, hogy megfelelő módon kialakuljanak az érzelmi kommunikáció alapjai. A preverbalis (beszéd megjelenése előtti) korszakban – a mimika, gesztusok, érintések és mozdulatok révén – a két fél (anya és gyermek) nagyon sok információt közöl egymással. A csecsemője jelzéseit jól értő anya a negatív állapotokat (pl. sírás) is képes

úgy elviselni, hogy nyugalma nem rendül meg, hanem igyekszik továbbra is fenntartani a biztonságos elfogadást.

Ahogy például az étkezési zavarok kialakulásánál is irtuk: az anya, aki minden negatív állapotot etetéssel próbál megoldani, azt a (felnőttkorban is működni képes) gyakorlatot alakítja ki a gyermekében, hogy minden szorongáskeltő vagy diszszonáns érzelem esetén enni kell. Az érzelmek jó kommunikációja tehát azt is jelenti egyben, hogy az anya nem állandóan önmaga megnyugtatóra törekszik, hanem a gyereke érzelmi állapotának folyamatos megismerésére/megértésére. Ha ez a folyamat sikeres, akkor az lesz az eredménye, hogy válaszképpen megjelennek a „saját magára vonatkozó” anyai jó érzések is. Anya és gyermeke „kölcsonös jó érzelmi állapota” csak így alakulhat ki. Minden ellenkező esetben olyan elemek jelennek meg a kapcsolatban, amelyek a gyerekben azt a benyomást keltik, hogy nincs minden rendben, illetve hogy az általa adott jelzések egy része – rossz esetben egésze – teljesen hiábavaló.

Nincs védett helyzetben a gyerek azokban a családokban, ahol olyan „vicces kis lénynek” tartják, akinek „jópofa mondasait” el lehet mesélni vendégségben a barátoknak. Sokan gondolják, hogy egy háromévesnek nincs még önérzete és büszkesége, ezért nyugodtan elmesélhető, ha ügyetlen volt a bilin, vagy egy órát zokogott, amiért az ovis szerelme másnak adta oda a kislapátot a játszótéren. Egy kisgyerek esetében azonban ezek nagyon is komoly történéseknek és komoly érzelmeknek számítanak. Pontosan érti, ha kinevetik őt, és ha nem is mutat különösebb reakciót az eseménynél, felnőttkorában egyszer csak kiderülhet, hogy emlékeiben a szülők nem vállaltak vele érzelmi koalíciót (szolidaritást), hanem egy vendégségbeli nevetgélésért semmissé tették az őket összefűző érzelmi intimitást.

A szülők nagy része ezt rendszerint nem szándékosan teszi. Csak annyira „aranyos” a gyerek, és annyi „mulatságos” kis történet esett meg vele... És ez sok esetben így is van. Mégis vannak olyan helyzetek, amelyek az érzelmek kezelése tekintetében sokkal nagyobb súllyal esnek a latba. Nem arról van szó, hogy figyelni kellene arra, hiperérzékeny-e a gyerek. Nem a túlérzékenység az oka a későbbi problémáknak, hanem az, ha a szülők nem érzik, hol vannak az érzelmek családi kapcsolatokon belül érvényes határai. Amikor „kiadják” a történeteket, azzal egyúttal „kiadják” a gyereket is, akiben így – érthető módon – kialakulhat egy olyasfajta bizalmatlanság, ami kamaszkorban már az információk szűréséhez, esetleg a teljes letiltásához vezethet.

A fenti példában szereplő nő az utóbbi helyzetben nevelkedett. Családjában egy kicsit érzéketlen apa és egy érzelmeit eltitkoló, alárendelődő anya tűnik fel. Kettejük párkapcsolati játszmája olyan lehetett, amelyben az apa volt az a domináns játékvezető, aki a szabályokat megalkotta, a többieknek „csak engedelmeskedni” lehetett. A lányuk pedig ebben az érzelmi térben nevelkedve azonosult azzal a mintával, amit az apa nyújtott. Van még egy epizód, amire érdemes itt figyelni, és ez a harag.

Ugyan a párbeszéd egyetlen mondata sem tartalmaz agresszív elemet, mégis lehet tudni, hogy az anya nevetgélése a barátnőivel olyan momentum volt, amely megszüntette az anya és lánya közti bizalmi kapcsolatot. Egy családban a gyerek sokszor azt várja egyik vagy másik szülőjétől, hogy ne engedje működni a szabályokat, hanem avatkozzon közbe, és adott esetben nyilvánítson véleményt. A példabeli anya ezt nem tette meg, így ő sem számíthat megértésre a felnőtt gyerektől: lánya csak „kimegy”, ha anyját sírni látja. Fel sem ötlük benne a segítségnyújtás lehetősége, hiszen annak idején ő sem kapott segítséget.

Ez a felnőttkori harag felszín alatti, tudattalan megnyilvánulása. Nem arról van ugyanis szó, hogy ők ketten nem szeretik egymást. Csupán arról, hogy ez az érzelem kimerül a szavakban, így tényleges és kölcsönös bizalomról nem beszélhetünk.

Ahogy az ilyenkor lenni szokott, a felnőttkori érzelmi mélység ilyenkor hiányzik, sőt leértékelődik a párkapcsolatokban. A „minek beszéljünk felesleges dolgokról” valójában a nagyon is fontos közlések elkerülését jelenti. Így kialakul egy védelmi zóna, amelyben a kisgyermekkor tapasztalat (a bizalmatlanság) felnőttkori megfelelője, a távolságtartás már teljesen természetes attitűdnek számít. Amikor valaki úgy él egy párkapcsolatban, hogy képtelen az ilyen érzelmi kölcsönösségre, azt azért teszi, mert erős benne a tudattalan szorongás attól, hogy bármilyen fontos érzelem elmondása ugyanazt a – gyerekkorából ismert – reakciót váltja majd ki, vagyis meg nem értéssel, eltávolodással, gúnnal, rosszabb esetben hidegséggel fog találkozni.

AZ ŐSZINTESÉG

Az már közhelynek számít, hogy az őszinteség alapja a bizalom, és hogy őszinteség nélkül semmit nem ér egy emberi kapcsolat. A fenti példában az őszinteség fogalma egy kiüresedett szóvirággá vált, egy tartalom nélküli konténerre, amit meg lehetne tölteni. De vajon hogyan?

Amikor két felnőtt ember a „légy velem őszinte” – „de mit akarsz tőlem hallani?” párbeszédbe bonyolódik, akkor érződik, hogy egyiküknek tényleg fogalma sincs, mit akar megkapni a másik. Aki gyermekkorából a fent leírt érzelmi „páncélszekrényt” hozza magával, amelyhez nincs kulcsa, az valóban csak

kétségbeesetten reagálhat erre a kérdésre, hiszen nem találja az utat azokhoz a szavakhoz, fogalmakhoz, amelyekkel leírhatja az érzelmi állapotát. Ilyenkor a külső elvárások csak rontanak a helyzeten, mert felidézik a „vizsgáznom kell, de nem tudom a tételeket” szorongását, és elkerülő, maszkoló, semmitmondó kommunikációhoz vezetnek. Szinte természetes, hogy ezt az érzelmi űrt ilyenkor csak a harag és az indulat képes megtölteni, így kerül sor aztán a veszekedésre, a klasszikus befejezéssel: „na, hagyd békén!” Egyes helyzetekben szürreális fordulat következik be, és az kerül kényelmetlen szituációba, aki a párbeszédet kezdeményezte, belegabalyodva egyre bonyolultabb értelmezésekbe és magyarázatokba. Erre aztán már könnyű lesz azt mondani, hogy érthetetlen, amit akar: „na, ugye, te sem tudod pontosan, mit szeretnél hallani és miért”. Ennek a jelenségnek viszonylag egyszerű a magyarázata: ha a konfliktus kényelmetlenné válik, és valóban érzelmeket kellene közölni, akkor a legegyszerűbb dolog visszatámadni. Ez a működés egy idő után szinte rutinszerűen megjelenik, ha szükség van rá, és ezzel megvalósul a tudattalan védekezés. Ahogy a példabeli lány is mondja, ilyenkor a másik elkezd „cincogni”, mert olyan nyomás alá kerül, amelyben a legegyszerűbb érzelmi kérdés is kifacsarodik, nevetségessé válik. Ez a védekezőmechanizmus természetesen nem tartozik a konstruktív megoldóképletek közé, mert csak arra jó, hogy az adott szituációból kiementsen valakit. Azt azonban nem teszi lehetővé, hogy egy párkapcsolatban jó érzelmi összhang alakuljon ki.

A gyermekkori félelmek tehát itt is fellángolnak, és gyakran a „legjobb védekezés a támadás” elve alapján fonnak páncélinget valaki köré. De ez egyben el is választ a másiktól, aki csak egyet akart: őszinteséget...

IV.

„ABBAN NINCS SEMMI, MOST MIÉRT VAGY FÉLTÉKENY?”

AZ INTIMITÁS MEGVÁLTOZOTT HATÁRAI

Pszichoterápiás rendelőben vagyunk, ahol a páciens egy huszonhat éves férfi, akinek a barátai javasolták, hogy kezdjen valamit a féltékenységgel és a szorongás érzésével.

– Azért jöttem el – bár sokat gondolkoztam, hogy van-e értelme egyáltalán –, mert tudni szeretném, hogy most kinek van igaza. Hogy jól gondolkodom-e, vagy velem van a baj...

– Milyen baj?

– Hát a féltékenység. Vagyis ez így nem is igaz, mert nem arról van szó, hogy turkálnék a leveleiben vagy megnézném az SMS-eket... Egyszer-kétszer fordult csak elő, hogy az otthoni gépen nyitva maradt ablakot elolvastam.

– A barátnője sorait?

– Hát igen, de nem szándékosan, meg egyébként sem gondolom, hogy így kellene információt szereznem.

– De amikor meglátta, akkor azért elolvasta?

– Miért? Nem kellett volna? Vagyis most már utólag mindegy, de nem bírtam ki. Most sem tudom eldönteni, hogy jobb-e így, vagy kár volt az egészért.

– Ezek szerint olyasmit látott, ami nem volt túl jó érzés...

– Aha. Egy barátjával beszélgetett, és azt írta neki, hogy kezd elege lenni belőlem, meg abból, hogy lefagyok egy nagyobb társaságban, meg nem túl sokat beszélgetek, és csak őt piszkálom állandóan. Pedig ez nem

is igaz. Vagyis az a része igen, hogy nem vagyok egy centrális arc, aki köré mindenki odagyűlik, de azért igenis vannak barátaim. És tény, hogy nem szeretem a felszínes, üres embereket sem. Most minék beszélgetnék olyan emberekkel, akik egyáltalán nem érdekelnek, mert olyanok...

– Milyenek?

– Valahogy nincs bennük semmi. Mindig az az érzésem, amikor ilyeneket látok, hogy siklanak a víz tetején, minden kis hullámot átszelnek, összegyűlnek csapatosan és egymást éltetik. Én meg hozzájuk képest mintha a víz alján csücsülnek, és nyelném azt a sok... Á, mindegy is. Szóval én nem vagyok túl simulékony, és nem gondolom, hogy ez a normális, de még mindig jobb, mint az a híg cucc, amiben ezek élnek.

– A barátnője barátairól beszél?

– Ja, nem feltétlenül. De egyébként igen. Vagyis úgy értem, hogy neki is vannak ilyen barátai, meg persze az én köreimben is találni ilyeneket. De az ő barátai még rosszabbak szerintem, mert egymást sodorják a hülyeségbe. Mi ilyet azért nem csinálunk.

– Szokott velük találkozni?

– Annyira azért nem bírom őket. Vagyis néha előfordul, de inkább kerülöm a találkozást, ha lehet. Kicsit másképp gondolkodnak, mint én.

– Hogyan másképp?

– Hát... Az én barátaimmal is előfordul, hogy egy kapcsolatba bepotyog egy másik csaj, és akkor vagy lesz valami, vagy nem. De olyan nincs, hogy párhuzamosan futna két történet. Legfeljebb az, hogy kicsit részegen összejönnek valakivel, de ezekből aztán semmi nem lesz. Másnap megy a nagy bocsánatkérés vagy a köddé válás. Ki mire képes.

– És miért féltékeny?

– Hát ma már egyáltalán nincsenek szabályok. Most ez olyan, mintha egy öreg papper lennék, aki a két évszázaddal ezelőtti erkölcsöket nyomja. Ezt egyébként sosem gondoltam volna, hogy egyszer úgy fogok beszélni, mint az apám. Elég vicces. Szóval azt gondolom,

hogy régen is voltak mindenféle dolgok a házasságokban, meg a szénaboglyákban, de legalább volt tartása az embereknek. Most meg olyan, mintha mindenki teleszkópos lenne, és mindig a kellő méretre alakulna. Na, ezektől az emberektől vagyok készen teljesen, mert az ilyenek nekem adnak igazat valamiben, aztán elfordulnak másokkal beszélgetni, és bólogatnak a totál ellenkezőjére is. De szerintem egy kapcsolat az más, mint a barátságok. Abban valahogy több dolog van. Attól párkapcsolat és nem pedig kirakat, amit mindenki nézgethet meg fogdoshat.

– Kicsit régimódinak érzi magát?

– Nem teljesen, mert szerintem én gondolom jól... De amikor a barátnőmmel kell veszekednem amiatt, hogy ne adjon már ki a barátaimnak, és ne mondjon el mindent, vagy gondolkozzon már, milyen nő is akar lenni, na, attól azért kikattanok.

– Ilyeneken szoktak veszekedni?

– Igen. A múltkor volt nálam egy buli. A barátnőm nem volt ott. Már eléggé be voltunk állva, amikor az egyik csaj kicsit rám fonódott. Elég vonzó lány, meg kedvelem is, de pont a barátommal jár. Nem is értettem a helyzetet, kicsit kényelmetlen volt, mert annyit azért nem ittam, hogy elfelejtsem, ki is ő. Úgy ölelt, mintha szerelmesek lennénk. Lefogtam a karját, mert hirtelen nem is tudtam, mit csináljak, mert közben a barátom meg kikísérte néhány haverunkat. Szóval elég kemény helyzet volt.

– És mi lett aztán?

– Hát, akkor ott semmi. Aztán másnap váltottunk néhány SMS-t.

– ...?

– Azt írta, hogy bocs, ebben nem volt semmi. Csak barátilag csinálta. És hogy az ital miatt. De szerintem ez elég komoly. Most mit kéne mondanom a barátomnak? Hogy akivel jár, abban egyáltalán nem kéne megbíznia? Mert csak italmennyiség kérdése, és már dől is össze minden?

– És megtette? Szólt a barátjának?

– Nem. Arra gondoltam, hogy nem bántom meg ezzel. Áruljam be a csajt, akiért odavan? De közben meg az is eszembe jutott, hogy ezt bárki mással is megteheti majd, és akkor a haverom is egy lúzer lesz. Akinek vetítenek.

– És a maga féltékenysége?

– Én nem szeretnék ilyen helyzetekbe kerülni. Eleve azt gondolom, hogy egy nőnek nem kéne annyit innia, hogy teljesen elveszítse a fejét. Mert az oké, ha kivan, és akkor pár pohárral megiszik, de azért legyenek határok. Bár szerintem, ha iszik, akkor sem felejt-heti el, kihez tartozik. Ez alap. Vagy egyáltalán nem komoly az a kapcsolat, és akkor minden oké. Csak akkor meg nem kell együtt lenni. Na, amikor ilyeneket gondolok, akkor szoktam magam úgy érezni, mint akit itt felejtettek az időgépből. Már csak egy lornyon kéne vagy egy rizsposzta paróka a fejemre.

– Amiről beszél, az az intimitás. Aminek fontosak a határai.

– Na igen, ez az. De ma ez egyáltalán nem látszik fontosnak. És közben meg mindenki ezen kattog, hogy jó lenne. Ha lenne.

– Az érzelmi biztonság hiányzik?

– Aha. Elég bajom van egyébként is az életben, most akkor mi-nek még egy olyan kapcsolat is, ahol résen kellennem, mert különben beviszik a balhorgot az állam alá. Ja. Egyébként ez szokott lenni a másik vádpont ellenem, hogy túlérzékeny vagyok. Mert, hogy „ezekben a dolgokban nincsen semmi”. Csak én látom bele. Na, ez az a pont, ahol általában feladom, mert már nem bírom jobban elmagyarázni. Néha még a barátaimnak se. És nem gondolom, hogy ez férfiatlanság vagy túlérzékenység lenne. Szerintem én látom jól.

– Akkor miért gondolta, hogy el kell jönnie?

– Gondolom, azért, mert mégsem olyan egyszerű. Néha egész napok eltelnének azzal, hogy ezen töprengem. És közben érzem, hogy

szorít a gyomrom meg a mellkasom. Szóval annyira nem megy jól, hogy kiálljak az igazamért. Ráadásul azzal a nővel szemben, aki elméletileg mellettem áll. Na, néha ezt egyáltalán nem bírom. Most akkor velem van vagy ellenem?

A KÖTÖDÉS

A fenti jelenetben a féltékenységet és a rossz érzéseket nem egy rivális jelenléte okozza, hanem annak a bensőséges kapcsolati térnek a hiánya, ami bizalmatlansághoz vezet, és így nem teremti meg a biztonságos kötődés lehetőségét. Nincs egyszemélyes ellenség, csupán egy veszélyeztető közeg, amely elsodorhatja egymástól a feleket. A fogyasztói társadalomban nem ritka ez a jelenség. A legfontosabb kérdés, hogy miért válik problémássá a kötődés, és miért okoz gondot az intimitás határainak a megtartása.

A kötődés Atkinson szerint* az a késztetés, ami egy fiatal élőlényt egy másik mellett tart, mert így nagyobb biztonságban érzi magát. Az emberi kapcsolatokat tekintve elsődlegesen az anya és gyermek közti lélektani tér az az érzelmi közeg, amelyben ez a késztetés megjelenik. Valószínűleg sokak számára ismerős René Spitz csecsemőmegfigyelése**, amelynek során bebizonyosodott, hogy a korai hónapokban mennyire fontos

* Atkinson, R. L.–Atkinson, R.C.–Smith, E. E.–Bem, D. J.: *Pszichológia*, Osiris, Budapest, 1995

** Spitz, R. A.: „Hospitalism; A follow-up report on investigation described in volume I, 1945” („Hospitalism-An Inquiry Into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood”). *The Psychoanalytic Study of the Child*, Volume II, pp. 113–117.

az anya testi és érzelmi közelsége, mivel a szeretetmegvonás és az anya hiánya esetén a gyerekek „anaklitikus depresszió” alakul ki. Ezek az elhanyagolt gyerekek az intézetben csak feküdtek az ágyukban, és nem reagáltak a külvilágra. Ez a súlyos szeparáció (anyától elszakított egyedüllét) teljesen megfosztotta őket az érdeklődés, a jókedv átélésétől, érzelmeiket csak a sírás és a szomorúság jellemezte. Spitz négy csoportot vizsgált: lencházi gyerekeket, börtönben lévő anyák gyerekeit, nagyvárosi értelmiségi szülők gyermekeit, valamint egy kis halászfaluban élők csecsemőit. Az eredmények azt mutatták, hogy az anyai gondoskodás az élet első hónapjaiban a legfontosabb, hiányában olyan súlyos depriváció (szeretetmegvonás állapota) jön létre, amely hat hónapon túli fennállása esetén már visszafordíthatatlan folyamattá válik.

Harlow szintén híres, 1952-es kísérletében újszülött rhesus-majmokat választottak le az anyjukról, majd a majomanyát kétféle „műanyával” helyettesítették: az egyik szőrös anyagból készült, fából faragott fejjel, a másik pedig fémrácsból, alig kidolgozott fejjel. A kismajom a szőryanába úgy kapaszkodott, mint az igazi anyjába, míg a drótanyába reflexszerűen. Mindkét műanya műemlővel is felszerelhető volt. Minden kis rhesus ketrecében ott volt mindkét műanya, ám az egyik csoportnál a szőryanára, a másikon pedig a drótanyára szerelték az emlőt. Noha a két csoport egyforma mennyiségű tejet szopott, a szőryanán napi tizenöt órát töltöttek a kismajmok, míg a fém-anyán mindössze kettőt, függetlenül attól, melyiktől kaptak enni. Ebből a kutatók azt a következtetést vonták le, hogy az anya-gyerek kapcsolat lényeges vonása a testközelség, és a testi érintkezés nyújtotta vigasz. Beigazolódott Hermann Imre megkapaszkodáselmélete is, miszerint az anyához való vi-

szonyban a biztonságigény legalább annyira meghatározó, mint a táplálékigény. A harlow-i kísérletben a drótanyán nevelkedett majmok 7-9 hónapos korukban társaik közé kerülve nem voltak képesek jó társas kapcsolatokat kialakítani és beilleszkedni a csapatba, mert agresszívak voltak, a nőtények pedig szülés után nem gondozták a kicsinyeiket.

A kötődés tehát olyan érzelmi jelenség, amely alapvető a kapcsolatok kialakulásának szempontjából. Az anya viselkedése és érzelmeinek visszatükröző funkciója a legfontosabb tényezője ennek a folyamatnak. Előfordulhat, hogy fizikailag jelen van ugyan, de érzelmeiben valójában elutasító (ez lehet aktív ellenségesség vagy passzív hárítás is, ha például merev arccal szoptat), ebben az esetben a csecsemő az érzéketlenségre fog reagálni. Egy másik típus a túlaggódó, önmagában és anyaságában is kételkedő, bizonytalan (inkompetens) anya, akinek gyermeke általában heves és folyamatos sírással reagál, ezzel is tiltakozva túltáplálása ellen. Az ilyen kapcsolati térben a negatív érzelmek sokszor felfokozódnak, mert a diszkomfortos állapotban lévő, állandóan bömbölő gyerek csak tovább gerjeszti az anya negatív érzelmeit. Ahogy egymás érzelmeire reagálnak, pár nap alatt képesek eljuttatni kapcsolatukat a teljes kétségbeesés állapotáig, amelyben az anya depressziót élhet át az anyaság pozitív érzelmei helyett.

Megint más a helyzet azoknál az anyáknál, akik maguk is infantilis személyiségek, szorongva gondozzák a gyermekeiket, és nem mernek hozzájuk nyúlni. A túlzott óvatosság mögött azonban néha tudattalan agresszió rejlik. A „félek, hogy elejtem” típusú mondatok általában olyan fantáziákra utalnak, amelyekben az anyai bizonytalanság telve van olyan agresszív képekkel is, amiben a gyerekek bántódása esik.

A nyolc hónapos kor körül megjelenő szorongás során a gyerekek már biztonságosan megkülönbözteti anyját más személyektől, de félni kezd az idegenektől, valamint megjelenik a szeparációs szorongás is: sírással reagál az anya fizikai távolodására. Bowlby kötődésmélete szerint a gyerekek és az anya között már ekkor kialakul az interperszonális kapcsolatok prototípusa, amely aztán később a felnőttkori kapcsolatok mintájává is szolgál majd.

Az „elég jó anya” (Winnicott fogalma) tehát úgy vesz részt a csecsemőjével való kapcsolatban, hogy figyel annak jelzéseire, és adekvát módon reagál rájuk. Azoknak az anyáknak, akik pontosabban tudják visszajelezni csecsemőjük érzelmi állapotát, sokkal biztonságosabban kötődő a gyermekük, mint akiknek gyengébb ez a reflektív funkciója.^{*} Az érzelmi, értelmi és erkölcsi fejlődésben nagyon fontos, hogy az anya jelentéstartalmat adjon annak, amit a csecsemő még nem „tud”, de már érzelmeként megmutat és átél. Kicsit hasonlít ez arra a folyamatra, amikor a befőtteket „felcímkezzük”, és nevet adunk nekik a polcon. Ez lesz, ami biztonságosan vezet majd minket az érzelmek felismerése, megnevezése és kezelése terén a „spájzban”, már felnőttként. Aki képes felismerni a saját érzelmeit, az nem érzi úgy, mintha zseblámpa nélkül kellene egy barlangrendszerben bolyongania, hátha talál egy kijáratot valahol.

^{*} Fonagy, Peter–Target, Mary: *Pszichoanalitikus elméletek a fejlődési pszichopatológia tükrében*. Fordította: Milák Piroska, Pető Katalin, Ratkóczi Éva és Unoka Zsolt, Gondolat, Budapest, 2005

AZ INTIMITÁS

Ahogy a fenti példából is látszik, vannak olyan párkapcsolatok, ahol az egyik félnek sokkal nagyobb az intimitásigénye, mint a másiknak. Ez olyasfajta konfliktushelyzet, amelyet nem oldhatunk fel egyszerűen azzal, hogy megkérjük a másikat: „legyen olyan kedves, és húzza szorosabbra a határait”. Az intimitás valójában két ember kötődési terének a jellemzője. Vannak olyan dolgok, amelyeket csak egymással osztanak meg, ezzel létrejönnek azok a „közös tartalmak”, amelyek nem tartoznak másra. Ezeket a kapcsolat kerete védi, és a közös érzelem, a szeretet működteti. Akinek problémái vannak a kötődéssel, az nehezen, olykor egyáltalán nem képes arra, hogy elköteleződjön a másik ember mellett, mivel ez az állapot számára nem biztonságos. Az elköteleződés ilyenkor a kiszolgáltatottsággal rokon fogalom. „Közel kerülni valakihez” a legjobb állapotok közé tartozik, mondhatja egy olyan ember, akinek nincsenek kötődési problémái, de a legijesztőbb annak, aki ezektől az érzésektől menekülni kénytelen. A korai gyermekkor érzelmi tapasztalatai tehát nagyon fontosak. Aki nem képes megfelelő súllyal kezelni a párkapcsolatára, barátaira és ismerőseire vonatkozó érzelmeit, az általában tudattalanul védekezik. Azért teszi ezt, mert számára az intimitás negatív jelentéssel bír: egyet jelent a meg nem értéssel, az agresszióval, az önfeladással. Ez nem azt jelenti, hogy az illetőnek szörnyű tragédiák tarkítják a gyermekkorát, de azt igen, hogy az érzelmek nem egyenletes, biztonságot adó módon jellemezték korai éveit.

A példabeli párkapcsolat nincs végveszélyben. Vannak helyzetek, amikor működik a felnőttkori korrekció. Ehhez azonban sok-sok türelem és szeretet kell a másik féltől, illetve valódi vágy

a változásra. Nem kell egymás pszichológusává válni, hiszen az amúgy sem menne. De figyelni a másik mondataira ilyenkor kötelező, mert gyakran az értelmi eszközök segítsége kell ahhoz, hogy az elfogadó érzelmeket tényleg felismerje valaki.

V.

„NEKEM A FÁJDALOM KELL?”

AGRESSZIÓ A KAPCSOLATOKBAN

Vasárnap kora délután, kint az utcán süt a nap, és csend van a házban.

A nő kerülgeti a telefonját, mintha tépelődne, mit is tegyen, aztán lassan mégis a kezébe veszi, és nyomogatni kezdi a gombokat.

„Mindegy, inkább írok neki” – gondolja, de miközben ezt eldönti, végig érzi magában a bizonytalanságot, amit csak a növekvő indulata győz le. Ettől még persze kicsit remegnek az ujjai, de fontosabb, hogy végre megtudja: mi van a férfival.

Leteszi a kezéből a telefont, és csinál magának egy kávé. Ez visszarántja a valóságba.

„Az a baj – gondolja –, hogy túl hamar változik a két érzés bennem. Van egy »mintha« világ, amiben minden olyan, mintha rendben lenne, aztán pár óra múltán szertefoszlik, és marad a tépelődés, vagy ami még rosszabb, valami meghatározhatatlan szorongás.”

A nő minden alkalommal azt érzi, hihetetlen, hogyan alakulnak a dolgok kettejük között. Mintha nem is lett volna semmilyen gyönyörű kezdet: most már, mint egy horrorfilmben, úgy válik le maszkként a másik arca, és marad helyette a kegyetlen csend, meg a kikapcsolt mobiltelefon az asztalon. A találkozásaik is furcsák. Az érzések állandóan hullámoznak kettejük között. Szeretet és harag. Vonzódás és taszítás. Közel kerülés és eltaszítás. A férfi gyakran fogalmaz úgy, hogy a mondatai valójában gúnyos és leértékelő szavakból állnak. A nő hallja ezeket a szavakat, de eddig valahogy mindig átértelmezte magának. Egyszer azt is megkérdezte, nem lenne-e baj,

ha fájdalmat okozna neki. Akkor kicsit megijedt, de ez az ijedség hamar elszállt, mert szinte rögtön azt érezte: nem is lenne baj, ha egymásnak ugranának. Akkor ő is lehetne kegyetlen. Mintha a levegőben találkozott volna a két gondolat. Mint két kard, összecsendülve. A férfi visszavonulót fűjt, és sokkal kedvesebb lett.

„Talán akkor megérezte, hogy nem lenne egyszerű dolga” – gondolja a nő. Akkor keménynek és határozottnak érezte magát. Szeme előtt megjelent egy film, amiben főszereplőként tépett, mocskos ruhában az életéért küzdött, minden eszközt bevetve, izmait megfeszítve, hogy legyőzze ellenségét.

Tudja, hogy megteszi, tudja, hogy nem marad a történetben. Nincs olyan film, ami úgy végződik, hogy ő benne van. Ha erre gondol, kicsit jobb kedve lesz, és örül az erejének, ami szabadságot is jelent, és ez a legfontosabb.

„Elhagyom majd – biztatja önmagát, mintha ez lehetne a magyarázat arra, hogy még mindig a férfi mellett van. – Ha belegondolok, talán én is hazudtam neki. Úgy viselkedtem, mint egy földre szállt angyal, aki mindenén túl megértő és kedves. Elbűjtattam a kemény nőt. Most azt hiszi, mindent lehet. Pedig nem lehet. Ezt biztosan nem.”

Visszaemlékszik, mit mondott a férfi különböző helyzetekben. Érti, hogy a másik valamire vágya, talán biztonságra, amiben senki nem fojtja meg, talán valódi kapcsolatra, amelyben ők ketten együtt lehetnének, de ha erre gondol, semmi nem jelenik meg a szeme előtt, csak a bizonytalanság. Már többször érezte ezt, de sokat harcolt azért, hogy átlendítse magát valamilyen derűsebb állapotba.

„Valahogy kiszolgáltatott lettem” – gondolja, és ettől haragot érez a férfi iránt, aki megmagyarázhatatlan módon kezdte kötni magához, miközben egyre távolabb került tőle. Kicsit dühösen gondol arra, hogy furcsamód pont a férfi viselkedése kényszeríti arra, hogy érteni akarja a dolgokat vele, ahelyett, hogy egyszerűen csak megélné a

napokat. Megfelelni egy képnek, ebben nagyszerű, de túl sokszor és túl hiába történt meg, úgyhogy tudja, ez most már nem fog menni.

„Azt mondta, túl jó vagyok, és nem akar nekem fájdalmat okozni. Milyen igaz” – gondolja a nő keserűen, és érzi, hogy olyan kegyesen tudna sírni, mint egy kisgyerek. A férfinak minden mondata igaz. Fájdalomból már több van, mint bármi másból.

„Hát igen, a játzmák beindultak – gondolja a nő. – Most már úgy kegyetlen, hogy talán fel sem tűnik neki, mit csinál. Mintha elfelejtené, hogy a másik oldalon egy olyan nő áll, aki akár fontos is lehetett volna neki, akit szeretni lehetett volna, vagy csak léteznie lehetett volna mellette.”

De már semmi nem számít. Ha te idelépsz, akkor én majd odaállok. Profi játékosok.

„Néha azt érzem, hogy nem értem, mit akar” – gondolja a nő. Aztán eszébe jut: tulajdonképpen most kidöglesztik őt, talán az összes nőért, talán egyért, mindegy is, valakiért fizetnie kell.

„Talán megmenthetném” – mereng, és látja maga előtt a képet, amint hősként cipeli a világ összes terhét. De aztán eszébe jut, hogy senkit nem lehet így megmenteni.

„Iszonyúan sajnálom” – zakatol a fejében, mert állandóan hadakoznia kell a szép képekkel, a „mi minden lehetett volna” érzésekkel és a fájdalommal, amit az okoz, hogy el kell engednie a történetet.

Hát legyen így.

És akkor vége lesz. Aztán majd valamikor kezdődik egy másik...

AGRESSZIÓ A KAPCSOLATOKBAN

A fenti sorok egy olyan párkapcsolatot mutatnak be, ami nem ritka manapság. Két olyan ember van együtt, akiknél felna-

gyítva látjuk a „zsák a foltját” effektust. Ha feltennénk az ésszerű kérdést, hogy miért nem menekül el egy nő (vagy egy férfi) az ilyen érzelmi térből, akkor csak azt válaszolhatnánk: tudattalan érzelmi szükségleteiket kiszolgálja ez a helyzet, még akkor is, ha mindez a felszínen boldogtalanságot, hideglelős és kemény agresszióval jellemezhető élethelyzetet jelent.

A fogyasztói társadalomban megnőtt az ilyen típusú kapcsolatok száma. Ennek egyik okát abban kereshetjük, hogy a kora gyermekkori érzelmi tapasztalatok negatívak, amihez aztán hozzájárul a mai élet narcisztikus tendenciákat erősítő működése. Tudjuk, hogy ijesztően megnőtt a válások és így a csonka családok száma. A párkapcsolati és családi zavarok alapját az emberi kapcsolatokban tapasztalható érzelmi válságok, a kiüresedés, a frusztrációs tolerancia alacsony foka, a kompromisszumképtelenség, valamint a konfliktusmegoldási problémák képezik.

Egy párkapcsolatban optimális esetben mindkét fél komfortosan érzi magát, mindkettőjük lelki és testi szükségletei kielégítettek, érzelmi biztonságot nyújtanak a másiknak, vagyis hosszú távú koalíciót kötnek egymással. Vannak azonban helyzetek, amikor egy párkapcsolat alapja nem a megfelelő önismeret és a másikkal való nyílt kommunikáció lesz, hanem a tudattalan agresszió és szorongások újrajátszásának igénye. Az önismeret azt a képességet jelenti, mikor egy személyiség nagyjából tisztában van lelki szükségleteivel, reakcióival, egy szóval saját pszichés működése nagy részével. Ennek birtokában képessé válik arra, hogy a konfliktus- vagy döntéshelyzetekben optimálisan viselkedjen, magatartása konstruktív legyen és a legtöbb érzelmi nyereséggel járjon számára, amelyet nem a másik kárára szerez meg. Egy párkapcsolatban az

önismeret egyik legfontosabb szerepe a párválasztásban van. Választásaink általában tudattalan tendenciák által vezéreltek.

Azokban a kapcsolatokban, ahol a feleknél számottevőek a kötődési problémák, majdnem minden konfliktushelyzet destruktív és fel nem oldható problémává konzerválódik. Furcsamód azonban ez – minden látszat ellenére – nem vezet könnyen a kapcsolat megszakadásához vagy váláshoz. Sőt, mintha a felek berendezkednének egy olyan érzelmi életre, amelyet a folyamatos harc jellemez. Az összezsapások és kibékülések valóságos rítussá alakulnak, és annak ellenére, hogy sokszor megfogalmazódik a „szakítanom kellene” értelmi eszközökkel felállított reális igénye, az érzelmi kötelék a játszma fenntartását erősíti. Mégsem annyira egyszerű a képlet, hogy azt mondhatnánk: egy szadisztikus és egy mazochisztikus személyiségről van szó, akik ezt teszik egymással. Helyesebb, ha úgy értelmezzük a szituációt, mint két olyan ember játékterét, amelyben az agresszor és az áldozat szerepe épp úgy cserélődik, mint a büntető és jóvátételre törekvő attitűd.

Ezek tehát olyan kapcsolatok, ahol mindkét fél állandóan nyerni akar, és nem hajlandó áldozatokat hozni a másik kedvéért. Talán furcsának hat a „nyereség” kifejezés, de valóban az történik, hogy az érzelmi libikókában folyamatosan változik, ki lesz egy helyzetben az, aki a másikat vesztes pozícióba kényszerítve átmenetileg aszimmetrikus kapcsolatot hoz létre.

Jól működő, pozitív érzelmekkel jellemezhető párkapcsolatokban a szimmetria kialakítása mindkét fél egyensúlyi viszonyának („adok-kapok”) létrehozását jelenti. Ebben a helyzetben mindkét félnek lehet igaza és mindenki tud bocsánatot is kérni. Valódi partneri, egyenrangú pszichológiai helyzetben vannak tehát.

Az agresszív vagy szadisztikus vonásokkal jellemezhető kapcsolati térben esetlegesen jelennek csak meg konstruktív, lágy és gyengéd érzelmek; ezek inkább csak a felek egyéni vágyfantáziájában fellelhetők. A realitás inkább úgy fest, mintha két harcos állna szemben egymással, akiknek csak egy páncélingük van, amit állandóan cserélgetnek.

A TUDATTALAN ÉRZELMEK ÉS NÉMI KÖTÖDÉSELMÉLET...

A pszichoanalitikus elméletek roppant bonyolult kifejezésekkel elemzik az anya-gyerek kapcsolat idevágó részleteit. Igyekszem egyszerűsítve közreadni a legfontosabb felismeréseket, amelyek megértéséhez talán az a legegyszerűbb, ha mindig magunk elé képzelünk egy olyan anyát, akinek éppen bömből a gyermeke. Az elmélet azért fontos számunkra, hogy megértjük az olyan érzelmi működéseket, amelyeket az agresszió, valamint a másik emberrel való kötődési képtelenség jellemez. Ehhez azonban tisztában kell lennünk pár fogalommal.

Ahogy már írtuk, a felnőttkori érzelmek szempontjából a kora gyerekkori érzelmek és kötődés kialakulása a legfontosabb. Flaskay Gábor tanulmányából* idézve: „Az érzelemszabályozó működés a szülő-gyerek interakció során a gondozó (anya) érzelemszabályozásának internalizációja mentén alakul

* Flaskay Gábor: „A projektív identifikáció fogalma és jelentősége a pszichoanalízisben és a pszichoterápiában”. In: *Függőség, tárgykapcsolat, viszontátvitel*. Szerkesztette Flaskay Gábor. A Magyar Pszichoanalitikus Egyesület Évkönyvei, Animula, Budapest, 1994, pp. 82–100.

ki. A szülő ezen érzelmi szabályozása függ a saját korai kötődési mintázatától, így alakul ki az a transzgenerációs hatás, amiben a csecsemőnek része lesz. Sikeres esetekben a gyerek megtanulja, hogy jó esetben belső érzelmi állapotainak külső megjelenítésével egy interperszonális kapcsolatban sikeresen tudja szabályozni saját érzelmi impulzusait.”

Optimális esetben tehát egy kiegyensúlyozott csecsemőből jóval később olyan felnőtt válik, aki a párkapcsolatában valóban átéli az érzelmeit. Ezek egy részét magában tartja, más részét megosztja a párjával, de nincs szüksége arra, hogy a másik fél olyan felületet szolgáltatson, amelyen tudattalan agressziója rendszeresen megjelenhet.

Központi tényező az anya empatisztikus készsége, amellyel adaptív módon tükrözi vissza a csecsemő érzelmeit. Ez azt jelenti, hogy viselkedését képes a baba érzelemtükröző jegyeihez illeszteni. A példa kedvéért: az önmaga érzelmeivel kiegyensúlyozott viszonyban lévő anya nem kezd szorongani, ha gyermeke ordítva kapálózik, hanem ezt elviselve meg tudja nevezni a jelenséget. (Ez lehet a jellegzetes anyai „gügyögés”, amellyel megszólítja a babát, és például azt mondja neki: „jaj, de haragszik itt valaki”). Ezzel egyfelől visszatükrözi (néven nevezi) az érzést, másrészt képes lesz arra, hogy módosítsa a gyermek hangulatát. Ahhoz, hogy felnőttként ez a csecsemő képes legyen felismerni saját maga és mások érzéseit, tehát elkülöníteni önmaga és mások érzelmi állapotait, ezek a korai érzelmi élmények kellenek.

Egy olyan anya azonban, aki saját érzelmeiben bizonytalan, anyaságában pedig inkompetens, a síró csecsemőnek nem fog tudni megnyugvást adni. Épp ellenkezőleg: a csecsemő érzéseit nem „elsimítja”, hanem lebegteti. A csecsemőmegfigyelések bizonyossága szerint az elégtelen anyai érzelmtükrözés azt ered-

ményezi, hogy a csecsemő énjében diffúzak maradnak az érzelmek, és a gyermek fő törekvése az lesz, hogy a másik emberrel egyfajta szimbiotikus érzelmi kapcsolatot éljen át, mert csak az lesz megnyugtató számára.

Milyen lesz egy ilyen ember felnőttként egy párkapcsolatban?

Sérült érzelmei folytán arra fog törekedni, hogy gyermekkori szükségleteit (szeretet, közelség) a másik ember segítségével élhesse ki. Ha ezen törekvései sikertelenek maradnak (és beláthatjuk: szinte törvényszerűen ez történik), akkor ez nagyon erős szorongásokat és indulatokat mobilizál benne. A korai anya-gyerek kapcsolatból hiányzó szeretetre irányuló tudattalan vágy a felnőtt párkapcsolatban is megjelenik majd, de hiábavalóan. Azok az évek nem jönnek vissza, a partner pedig nem fog tudni olyan biztonságot adni és olyan közelséget nyújtani, mint egy csecsemőnek az anyja. A fenti példában a nő érzékeli a férfiből áradó agressziót (leértékelést, nyugtalanító érzelmi távolságtartást, a fizikai bántalmazás lehetőségét), ám ez nem megijeszti, hanem viszonylag gyorsan őt is agresszióra készíti. Mindketten olyan személyiségek, akik képtelenek elviselni saját érzelmeiket, és a másik személyére vetítve szinte azonnal „áthelyezik” őket. E folyamat eredményeképpen megszabadulnak a kínzó szorongásoktól. Olyan ez, mintha két olyan embert látnánk, akik érzelmileg folyamatosan egymást „használják”, mert képtelenek saját megnyugtatójukra, belső jó érzések előállítására.

A példabeli nő jól érzi, hogy „neki kell fizetnie az összes nőért, vagy valakiért”. A hajdani anyáért fizet, akinek az érzelmei nem voltak biztonságot adóak és elfogadóak. Hasonlóan fizet egyébként a férfi is (az összes férfiéért is), mert a nő esetében az anya kora gyermekkori érzelmi hiányosságai mellett a korai apaminta elégtelensége is szerepet játszhatott.

Ezekben a párkapcsolatokban a felek „sérülési mélysége” határozza majd meg az agresszió mértékét. Mindannyian ismerünk olyan párokat, ahol az egyik fél állandóan piszkálja a másikat, vagy vicceiben, beszélásaiban valahogy folyamatosan leértékeli. Olyanok is vannak, akik a belső káoszérzés nyomása folytán örök „definícióalkotók”, és ezzel az örületbe kergetik a párjukat. Léteznek azok, akik mindig mindent „jobban tudnak”, ami szintén ellenszenvet vált ki, és természetesen van a súlyos véglet: a fizikailag is bántalmazók, akik nyílt agresszióval vezetik le a kezelhetetlen mértékű belső szorongásukat.

Az ilyen emberek életében a megoldást gyakran a szakítás, vagy egy olyan élet kialakítása jelenti, ahol valahogy folyton hasonló partnerrel találkozhatnak. „Az engem mindig csak bántanak” jellegű mondatokban ott rejlik a szomorú valóság: a tudattalan készítés arra, hogy ilyen érzelmi kapcsolatot alakítson ki az illető. Így válik érthetővé, hogy a „nekem a fájdalom kell” valójában egy nagyon is konzekvens lelki működés. Nem jó és nem konstruktív, de állandóan működő tudattalan motiváció a gyermekkori érzelmi traumák újrajátszására.

Vannak emberek, akik sosem mennének bele ilyen kapcsolatokba. Ők messziről megérik a veszélyt, a másik ember „parazita” érzelmi működésmódját, és nem kérnek belőle. Nem akarnak olyan szituációkba kerülni, ahol megmagyarázhatatlan szorongások, hirtelen kialakuló és követhetetlen konfliktusok, érzelmi káosz uralkodik. Az érzelmileg ilyen módon sérült emberrel találkozva gyakran működésbe lép egyfajta jelzés. Sokan számolnak be arról, hogy bizonyos emberek társaságában megmagyarázhatatlan módon egyszer csak szorongani kezdenek. Az érzés érthetetlen, mert a helyzetben látszólag semmi nincs, ami ezt indokolhatná. És mégis megjelenik, sőt egyre erősebb-

bé is válhat. Van, aki azt is megfogalmazza, hogy ez az érzés valahogy „nem az ő érzése”. És valóban: nem az övé, hanem a másik emberé. Ilyenkor az történik, amit a szaknyelv projektív identifikációnak nevez, és amit feljebb hosszasan taglaltunk már: ez a negatív érzelmek áthelyeződése. Pszichoterápiás folyamatokban ez azonnali (és diagnosztikus értékű) jelzés a terapeutának arról, hogy a vele szemben ülő ember korai sérülésekkel jellemezhető személyiség.

A probléma az, hogy a fogyasztói társadalom mai irányát látva nincs garancia arra, hogy a következő anyai generáció kiegyensúlyozottabb lesz. A transzgenerációs elmélet keretbe helyezi az anyai működéseket, és ha ezt tágabb társadalmi kontextusba is helyezzük, akkor nincs okunk túl sok optimizmusra. Ma, amikor a francia belügyminiszter asszony szülése (császármetszése) után öt nappal a trendi, öntudatos nő ikonjaként bemegy dolgozni, vagy amikor egy mai Y generációs anyuka azt számolgatja, hogy öt, hét vagy esetleg kicsit több hónapot maradjon-e otthon gyermekével, akkor némiképp jogos az aggodalmunk.

Hogy egy kollégámat idézzem (személyes közlés): a gyerek még mindig egy hagyományosan „működő” dolog, akit egyáltalán nem érdekel sem a fogyasztói társadalom, sem az aktuális trendek. Élete első (minimum) két évében lehetőleg anyát akar magának és nyugalmat. Közben érzelmi biztonságra törekszik, nem törődik a pénzközpontú világszemlélettel, mert egyszerűen csak gögicsélni szeretne az anyja ölében. Ha beszélni tudna, elmondhatná, hogy jó lenne együtt végigcsinálni az első „biliélményeket”, és az első komoly cipőfűzést is. Nem klassz bébiszitterre vágyik, hanem saját anyukája érintésére és mosolyára.

Az Y generáció lányai-asszonyai mindeközben éppen azzal szembesülnek, hogy az állásinterjún jobb letagadni a gyerek utáni vágyakat. Aki mégis arra vetemedik, hogy „orvul” szülni megy, az bölcsen teszi, ha villámgyorsan vissza is rohan, különben a széke nagyon hamar másé lehet. Az előrelátók olykor profi *time sheet*et alkotnak, amelyben az egész „procedúra” (a terhesség utolsó hónapja – szülés – otthon maradás) belefér öt-hat hónapba, és ezzel nyugtatják önmagukat.

Ezzel szemben érdemes kicsit higgadtabban tervezni, és megadni az időt az anyaságra. Tény, hogy a kilenc hónapnyi terhesség az anyai érzelmek megjelenésére is szolgál, de utána is vannak nagyon fontos tennivalók, ezért jó tudni, hogy egy gyerek valójában olyan életre szóló projekt, ami felülírja az addigi életet. Jó lenne tehát, ha a transzgenerációs elmélet folytatásában az érzelmek nem a sérülések és a hiányok, hanem az odafigyelés és az anyaság átélésének öröme irányában fejlődnek tovább.

Az agresszív párkapcsolatokba beleszülető gyerek sok esetben hasonló érzelmi munícióval indul neki a felnőttiségnek, mint a szülei. Akinek bizonytalanság és szorongások uralta belső világa van, nehezen válik kiegyensúlyozott szülővé. Egy gyereknek viszont sokkal nagyobb szüksége van a biztonságos érzelmi légkörre, mint a precíz és praktikus ellátásra. A pénz vagy a drága játékszerek mit sem érnek, ha a legfontosabb dolog nincs meg: a valódi nyugalmat adó szeretet.

VI.

„ÉN SOHA NEM LESZEK SENKIÉ”

AZ EL NEM KÖTELEZŐDÉSRL

Két férfi hasítja a havat a legnagyobb olasz síparadicsom kivilágított fekete pályáján. Egyikük sötétkék, testhez álló síruhában nagyon igyekszik tökéletes lékezeléssel síelni, a másik snowboardon zúz lefelé az első nagyobb hóbuckáig, ahol viszont elrepül a levegőbe. Percek alatt összeszedi magát, és int a társának.

A pálya alján egyetértően bólintva becsúsznak a bárba, ahol már hangos zene szól.

– Ez jó volt! Hallod, ott a kanyarban elég húzós volt a helyzet, azt hittem, én is elszállok. Nem fájt?

– Nekem? Dehogyan! Ja, láttalak egyébként. De nagyon jól nyomod már! Egy percig sem aggódtam érted.

– Hát, én aggódtam magamért, az adrenalin csak úgy dübörgött bennem. De érted is, amikor elszálltál. Na, igyunk!

– Oké, én valami töménytet kérek most. Nekem sosincs komoly bajom, ezt tudhatnád már! Igen, azt hiszem, most valami tömény kell... Te?

– Kizárólag sör. Holnap már korán reggel csúszni akarok, nem pedig haldokolni.

– Egyébként, most akkor mi van a barátnőddel?

– Hát, nem tudom. Ááá, én nem értem ezeket. Mindegyik azt hiszi, hogy majd ő lesz az igazi, még két hete sem vagyunk együtt, de már nyomul a papucsával meg a krémjeivel.

– Te vagy a hülye. Minnek engeded meg? Nálam senki nem hagy-

hat cuccot. Még csak az kéne, hogy pakolgassak meg magyarázgat-sak másnap – másnak.

– Na, én ennyire azért nem pörgök. Szeretnék egy normális barát-nőt, de nem értem, hogy nem bírnak várni, amíg alakul a helyzet.

– Látod? Nem így kell csinálni. Hidd el, addig jó, amíg nem kötöd le magad. Most minek egyhez ragaszkodni, amikor rögtön más-nap jön egy szebb és izgalmasabb? Meg eleve az van, hogy érdeke-sebb az élet, ha párhuzamosan futnak a szálak. Csak nem kell el-tévedni benne. Egy kis kegyes hazugság, jó logisztika, és minden oké.

– Na jó, ez neked megy, de én nem ilyen vagyok.

– Mondom, hogy hülye vagy!

– Hát, láttalak tavaly nyáron, az a helyzet elég necces volt. Csak egy hajszál választott el attól, hogy két csajod összefusson. Akkor feszültél te is, ne tagadd!

– Ja. De az kell. Az vele jár. Az érzéssel. Én ezt bírom nagyon. Egyébként meg, ha összefutnak, hidd el, kezeltem volna a helyzetet. A csajok is levették volna, hogy nem oké valami, és az egyik magá-tól elment volna. De egyik se csinált volna botrányt. Elhiszed?

– Tényleg ennyire odavannak érted? Komolyan ezt hiszed?

– Nem hiszem. Tudom. Bármit megtehetek velük. Mindent kibírnak, és még akkor is kedvesek. Olyanok, mint a kis nyuszik. Csak szeressem őket.

– De te egyiket sem szereted!

– Dehogynem.

– ???

– Ja, úgy nem... Vagyis a magam módján imádom őket. Mind-egyiket másért. De egyébként meg végiggondoltam, bármelyiket is megcsalom, attól senkinek nem lesz jobb, ha nem teszem meg.

– Aha. Talán csak nekik rossz. De nekik aztán eléggé. Mert ko-molyan vesznek. Tulajdonképpen felnőtt férfi vagy már. Joggal gon-dolják azt, hogy komoly kapcsolatot keresel.

– Lélekben még egy kamasz vagyok, aki szárnyal. Egyébként meg semmi vész, még nem látszik rajtam a korom. Edzek rengeteget, és nincs semmi bajom. Bármikor lenyomok egy nyálas kis tizenennyolcast!

– Ez a pálya? Komolyan velük harcolsz? Ne hülyéskedj már, kit akarsz lenyomni? Egyébként meg ez a korpara! Hidd el, mindenki fiatalabbnak látja magát a tükörben. De ez az élet normális rendje.

– Nem kell harcolnom, simán a legjobb vagyok. És egyáltalán nincs korparam, miért is lenne? Látod ott azt a két nőt?

– Ja. De most nem ezért jöttünk!

– Ne legyél már ennyire kispályás, gyere! Tök jó csajok! Ezek az élet legérdekesebb pillanatai!

– Figyelj, engem vár otthon a barátnőm.

– Nem azt mondtad, hogy bajok vannak? Akkor meg külön jár neked egy kis kikapcsolódás.

– Azért még nem szoktam megcsalni a barátnőmet!

– Ki mondta, hogy meg kell csálni? Nem erről van szó. Csak szórakozunk!

– Ja, persze. Aztán majd reggel meg tuszkolod kifelé az ágyadból.

– Na, figyelj. Akkor reggel találkozunk. Ennyire nem lehetsz be-száradva, hogy már ismerkedni és beszélgetni is képtelen vagy! Komolyan mondom! Gyere már!

– Nem megyek, kösz. De arról volt szó, hogy dumálgatunk és iszogatunk. Nem pedig arról, hogy te csajozol, én meg nézem. Nem tudnál nyugton maradni? Otthon most hányan is várnak? Mialatt itt vagyunk, legalább négy SMS-ed jött.

– Ja. Mindegy egyébként, ha nem akarsz kicsit szórakozni, akkor nem kell. De majd dumálunk holnap! Figyelj, még két napunk van, ezek meg lehet, hogy holnap már elutaznak!

– És akkor mi van? Legfeljebb nem szerzel még két rajongót!

– Értsd már meg, te a barátom vagy. Tök jó veled dumálni, de itt zajlik közben az élet, és én húzni akarom az ívet, nem pedig ücsörögni alatta.

– Ne már! A te életed pont olyan, mint az enyém.

– Ez nagy tévedés! Egyáltalán nem olyan! Én nem száradok be valami elcsesztett életformába, hogy aztán majd nézzek magam elé, ha jön egy jó nő az utcán!

– Hanem hová nézel majd? Leginkább a lábad elé kéne. Te is has-ra fogsz ám esni! Az élet nem erről szól!

– Hanem? Most nézd meg a haverjainkat, a boldogtalan és házsnak indult barátnőikkel, a semmiről nem szóló életükkel!

– Szerintem rosszul látod ezt. Ők szeretik egymást. És egymás mellett vannak. Nem unják egymást, hanem csak nem gondolják, hogy állandóan csillagszórásban kellene fürödniük. Élik a hétköznapijaikat.

– Na ezt én nem fogom. Nekem nem lesz unalmas életem.

– Mert mindennap csajozni, az szerinted iszonyat izgalmas? Az egyáltalán nem ugyanolyan egy idő után?

– Mindig megújulok. Az egyikkel jó beszélgetni, a másikkal szeretkezni, a harmadikkal meg filmeket nézni. Egyáltalán nem unalmas. Csak te ezt nem érted már, mert...

– Tudom, beszáradtam. De akkor sem hiszem, hogy te csinálod jól.

– Na. Én nem kritizáltalak, úgyhogy ezt most hagyjuk. Majd meglátjuk, mi lesz. Na, megyek. Akkor nem jössz?

AZ EL NEM KÖTELEZŐDÉS

Filmekben, magazinokban vagy a most divatos női könyvekben gyakran találkozunk olyan történetekkel, amelyben egy kapcsolat vége úgy alakul, hogy a nő csak áll értetlenül, miközben a számára oly fontos férfi távolodik tőle. Vannak olyan filmek is, amelyekben ha egy nő alaposan megharcol a férfiért, akkor elnyeri méltó jutalmát, és hónapok elteltével magához szoríthatja a kedvesét. Ha megvizsgáljuk a 30-50 évvel korábbi párkapcsolati történeteket, azt találjuk, hogy ott jellemzően még a férfi küzdött a nőért, nem pedig fordítva. A tépelődés és az erőfeszítések a hímneműek karakterjegyei voltak.

Valami változás történt tehát a fogyasztói társadalomban, hiszen a nőknek szóló populáris műfajok ma a harcról, a taktikákról és a praktikákról szólnak, és részletesen elemzik a „hogyan szerezzük meg és tartjuk meg életünk férfit” folyamatát. Egyszóval a nők feladatává lett a kapcsolat létrehozása. Pszichológiailag elemezve ezt a jelenséget egyszerre szembe-tűnő, hogy valamilyen szerepcsere zajlott és zajlik, másrészt, hogy növekedni látszik az el nem köteleződő férfiak száma, akik nem feltétlenül a „magányos farkas” régről ismert figurájának mai megfelelői. Hogy mit is jelent ez az el nem köteleződés, sokan a bőrükön tapasztalják, leginkább akkor, amikor barátnőik körében könnyes szemmel mesélik a legújabb kapcsolatuk végét, és közösen próbálják megérteni, mi zajlott le a két ember között.

Az ilyen férfiak – eltávolodva kicsit az amerikai filmek George Clooney-típusú, férfias szereplőitől – nem minden esetben olyan megnyerők és vonzók, mint azt bizonyos karakterű nők érzékelik. Többségük ugyan meglehetősen narcisztikus

módon viszonyul külső megjelenéséhez, és viselkedési jellemzőit is különlegesre csiszolhatja, mégis azt kell mondanunk, hogy nem igazán különböznek az átlagos férfitől. A vonzás titka tehát nem abban van, hogy az évszázad férfijai, hanem abban, amit érzelmileg közvetítenek, és ez nem más, mint az elérhetetlenség és a függetlenség. (Ez utóbbi persze csak látszólagos, hiszen egyedül sem képesek lenni.) Ez a fajta férfiviselkedés legendásan vonzza a nőket, akkor is, ha még egyedülálló és az igazit keresik, de sokszor akkor is, ha olyan partnerkapcsolatban élnek, amelyben nem lángol már a szerelem.

Van azonban a nőknek egy olyan csoportja is, akik megérezvén ezeket a karakterjellemzőket, szélsébesen irányt váltanak, mert tudják, egy ilyen emberben képtelenség megbízni. A fogyasztói társadalom újságrovataiban sokszor hallhatjuk a szlogent, hogy a nők a „rossz fiúkat” szeretik, mert különlegesek, és nem akármilyen élmény mellettük lenni.

Hát tényleg nem. Adott esetben ugyanis olyan súlyosan negatív tapasztalatot is jelenthetnek, amely már érinti az önértékelést és szeparációs szorongásokat indíthat el. A kapcsolatról kialakított gyönyörű fantáziák összetörnek, és marad a kiábrándító egyedüllét.

A NEMEK KÖZÖTTI KOMMUNIKÁCIÓ

Ma már könyvtárnyi irodalom szól arról, hogyan kommunikál egymással a két nem, miféle gesztusok és egyéb nonverbális jelzések játszanak közöttük fontos szerepet. Valaha természetesen a társadalmi hagyományok és szokások sokkal inkább meghatározók voltak, mint a mi századunkban, amikor az em-

beri kapcsolatok útvesztőjében bolyong mindenki. Ha a XIX. században egy úrhölgy meglátta a számára vonzó férfit, véletlenül leejthette a kendőjét, amelyet ha felemelt a másik, létrejöhetett a kontaktus, és pár nap múlva már egy szalonban teáztak. Ez mindenki számára biztonságos kereteket és nyugalmat jelentett, semmit nem mondtak ki idejekorán és senki nem kerülhetett szorongató vagy méltatlan helyzetbe.

A mai fogyasztói társadalomban egy nő legfeljebb a papír zsebkendőjét potyogtathatja, amire valószínűleg senki rá sem hederítene, hiszen ennek a gesztusnyelvnek a kora lejárt: ma már nem értjük az ehhez hasonló mögöttes üzeneteket. Manapság a nyílt és még nyíltabb mondatok korát éljük, amelyekben kendőzetlenül virítanak a szexuális utalások és felhívások, miközben az ismerkedés szituációiban a kommunikáció egyre bizonytalanabbá válik. A szexualitás leértékelődése egyre inkább megjelenik a popkultúrában: a dalszövegek, de a netes kommunikáció jelentős részében is szép számmal találunk kifejezetten becsmérlő megnyilatkozásokat, ami csak tovább nehezíti a helyzetet.

A valóságban egy kapcsolat elindulása két ember között egyben azt is jelenti, hogy figyelnek egymásra, és „szavak nélkül is” képesek letapogatni a másik érzelmeit. Azt gondolhatnánk, hogy ez egy könnyű helyzet, mégis elég sok érzelmi mechanizmusnak kell működnie ahhoz, hogy a választás helyesnek bizonyuljon, és védett, ne pedig sérülésveszélyes szituáció alakuljon ki kettőjük között.

Sokan a kimondott mondatok mögött keresik a rejtett utalásokat, próbálják értelmezni a szavakat, és igyekeznek oly módon „túlérteni” egy szövegkörnyezetet, ami már félrevezető lehet. A *Szex és New York* képkockáin mást sem láttunk, mint férfiak folyamatos elemzését és a kódok megfejtését. Ez azon-

ban nem más, mint a realitás felülírása: az értelmezés eredményeként a szavak hozzáadott jelentéstartalmat kapnak, amelyhez a nők segítségül hívják a férfi gyerekkorát, felnőttéletét, két órája megismert személyiségét, egyszóval minden rendelkezésre álló információt. Mindezeket egy összefüggő láncra felfűzve látszólag értelmes magyarázatokat kapunk, de ugyanennyi esély van az ellenkezőjére is.

Ha egy férfi például azt mondja egy nőnek, hogy „imádlak, hidd el, de túl jó vagy nekem!”, akkor ez többféle értelmezést is nyerhet. Nézzük azt a variációt, amelyben az illető rendes, tisztességes figura, aki nem packázik a nővel, nem menekül előlük, csak helyén van az önértékelése. Akkor a mondat arról szól, hogy ennek az embernek szorongáskeltő egy nála értéke-sebb valakivel együtt lenni. Abban az esetben, ha ezek a szavak egy el nem köteleződő férfi száját hagyják el, akkor jelentésük már ambivalens, vagyis egyszerre megtartó és távolító, mert a „túl jó vagy” kijelentés az elválást jelenti, míg az „imádlak” azt az érzelmi szálát, amelyet egy ilyen szövegkörnyezetbe szinte kötelező belehelyezni, egyes nők ugyanis ilyenkor csak ezt hallják meg, és maradni fognak.

Mindezek ötvözéséből pedig előáll az a hibrid értelmezés, amelyet egy nő így hallhat: „belém szeretett, végzetesen kötődik hozzám, csak meg kell mutatnom neki, hogy ő a jobb nálam, és boldog leszek, ha velem marad, nem szabad túl önálló-nak mutatkoznom, inkább gyenge nő leszek az oldalán”. Ez a hozzáadott jelentéstartalom abból származik, amit az el nem köteleződő férfiak nagyon jól működtetnek, vagyis a csábítás erejéből, amelynek legnagyobb veszélye, hogy a szavaknak való-jában nincs érzelmi súlya és töltete: szóvirágok csupán egy formás kis csokorban.

Ebből a szempontból igen tanulságos volt a *Szex és New York* szerzőinek *Majd hívlak, Baby!* című könyve*, amely az összes „szakavatottan értelmező” nőt ütközteti a realitással. A hiszékeny nők számára akár tankönyvként is használható kötet számtalan példáját felsorolja annak, amikor a „nem” az csak „nem” – bármilyen kontextusba helyezzük is. Nincs tehát sok értelme olyan kapcsolatokba bonyolódni hosszú hónapokra, amelyek tulajdonképpen nem is léteznek, csupán annak a nőnek a fejében, aki saját fantáziáit és a hozzáadott jelentéstartalmakat már valóságosnak gondolja. Ez az érzelmi működés (az ún. *wishful thinking*) tehát a fantáziára alapozza a realitásban tervezhető lépéseket, így törvényszerűen vezet csalódáshoz és veszteségekhez.

Az el nem köteleződő férfiak kommunikációja valóban megtevéstől lehet, de csak annak a nőnek, aki önmagában bizonytalan és hajlandó olyan áldozatokra egy kapcsolatért, amelyben társa csupán a saját képzeletében létező figura, nem pedig egy valóságos személy.

JELLEMZŐ ISMERKEDÉSI GESZTUSOK A FOGYASZTÓI TÁRSADALOMBAN

Ha egy férfi és egy nő összefut egy karácsonyi partin vagy egy céges rendezvényen, beszélgetésüket leginkább az határozza majd meg, akarnak-e egymástól valamit. Ha a vonzás elég nagy

* Behrendt, Greg–Tucillo, Liz: *Majd hívlak, Baby!* Fordította Cserna György. Magyar Könyvklub, Budapest, 2004

a szituációban, akkor sem árt, ha némi tudatossággal szemléli valaki a történeteket. Ez segít majd abban, hogy ne ragadják el a vágyfantáziái, amelyek azonnali tudattalan segítséget jelentenek a realitás átszínezésében. Az egyéjszakás kalandok vagy kétéhes kapcsolatok általában szórakozás közben kezdődnek, ahol beszélgetni sem nagyon lehet, mindkét fél fogyasztott többkevesebb alkoholt, és pszichológiailag tulajdonképpen csak a szexuális ingerekre reagál. A kedves pillantások és okos mondatok helyett ilyenkor sokkal nagyobb jelentősége van egy dekol-táznak vagy egy jó sminknek, nem is szólva a többiről. A zene és a ritmus, a fények vagy az esetleges félhomály egyértelműen a szexuális vágyakat gerjesztik, nem pedig a gyengéd érzelmeket. Ez persze alapvetően nem baj, csak épp azt jelenti, hogy egy kapcsolat azzal kezdődik, amivel valójában a megismerkedés után folytatódnia kellene. Aki ilyenkor teljesen komolyan veszi az elhangzott mondatokat, gyakran csalódik, mert ebben a szituációban a vágyak és nem a realitás a vezérlőmű. Ha valaki másnap délelőtt azon kezd gondolkodni, mi lesz a folytatás, az komoly fájdalmakat élhet majd meg, ha kiderül, hogy az este során nem a nagy szerelem, hanem az „itt és most” szabályozta a dramaturgiát. Mivel mára jócskán megváltoztak a régi korok szokásai, könnyedén lefuthat egy közös éjszaka anélkül, hogy annak következményei vagy folytatása lenne. Nincs rá garancia, hogy megjelennek az érzelmek is, mivel a jelenség már beépült az elfogadott normák közé, szinte mindennapossá vált, egyszóval szankció nélkül megúszható.

A kezdő jelenet szereplői között az egyik férfi olyan figura, aki szereti az ilyen ismerkedési szituációkat. Ha képes lenne arra, hogy őszinte legyen önmagához, valójában elmondhatná, hogy csupán „használja” az alkalmakat és a nőket is, akik nem

vigyáznak önmagukra. Általában azonban az a jellemző, hogy a másik ember iránti felelősségérzés vagy épp a megtévesztés miatti lelkiismeret-furdalás nem jelenik meg az érzelmei között. Sokkal inkább egy vállvonogatással intézi el a dolgot és menti föl magát, mondván: „mindenki tudja, mit csinál”.

Vannak tehát olyan kommunikációs helyzetek, amelyekben bizonyos nők hajlamosak túlértékelni az elhangzottakat, és ettől félrefut az érzelmek értelmezése. Akinek kevés tapasztalata van a párkapcsolatok terén, az kevesebb gyakorlattal rendelkezik a beszélgetések megélésében és az aktivitásban is. De tény, hogy a jól és sokat kommunikáló emberek is elnémulhatnak, ha azt érzik: számukra furcsa vagy szokatlan terepre tévedtek, ahol nem működnek a bevált stratégiák. Ilyen helyzetekben gyakran megtörténik, hogy egy kedves kollégát félreértene, és azt hiszik, flörtölni akar. Ennek hátterében azok a szorongások állnak, amelyek alapvetően elbizonytalanítják a nőket, hogy „hiheti-e ezt egyáltalán”, vagyis tekintheti-e magát olyan nőnek, aki bókákat vagy szép és kedves mondatokat kap. Ez a tudattalan félelem a női identitás bizonytalanságát jelzi, és miközben a hallottak nyilvánvalóan jólesnek, azonnali fékezőerőként is működnek. Így alakul ki a bizonytalanság a reakcióban is, ami igazi ambivalenciához vezethet, hiszen egyidejűleg ellentétes érzelmek jelentkeznek: a vágy és a visszavonulás. Egy biztonságos környezetben, hosszas értelmezés után ez az érzéshalmaz aztán tovább kavarodhat, elindítva olyan fantáziákat, amelyekben létrejön a kapcsolat, kiteljesedik a vágy és megszűnik a magány. A probléma az, hogy ez már önálló pszichés munka: a másik nem vesz benne részt. Ő a realitásban csak azt láthatja, hogy a beszélgetés félrefut, kisiklik, esetleg megszakad, mert zavar támad a rendszerben.

AZ EL NEM KÖTELEZŐDÉS VALÓJÁBAN KÖTŐDÉSI PROBLÉMA

Ha meg akarjuk érteni az el nem köteleződés jelenségét, az egészen korai kapcsolatokig kell visszamennünk, és azt is láthatjuk majd, hogy a nők is képesek így működni. Ahhoz, hogy valaki a kölcsönös szeretetre, a bizalomra és a másik tiszteletben tartására épülő érzelmi viszonyt tudjon létesíteni, önmagának is rendelkeznie kell ezekkel az érzelmekkel. Azok az emberek, akiknek a munkahelyi környezetben látszólag semmilyen problémájuk nincsen, könnyen kapcsolódnak másokhoz, korrekt munkaviszonyban tudnak működni, és kötődnek a kollégáikhoz, nem feltétlenül élnek így a magánéletükben is. Sőt, sokszor látjuk, hogy az ilyen karakterű embernek valójában nincs is magánélete: barátai vannak, de mélyebb érzelmi kötődést nem létesít. Előfordulhat az is, hogy azt látjuk: az illetőnek van ugyan partnerkapcsolata, de ha alaposabban megnézzük, abban nincsenek valódi érzelmek és a másik fontossága csak ideiglenes vagy epizódyszerű.

Mindegyikünk életében a legfontosabb, szinte mindent meghatározó, korai kapcsolatok a szülőkkel, tehát az anyával és az apával létesülnek. Mivel a csecsemő nagyon kiszolgáltatott, számára létfontosságú, hogy érzelmileg kiegyensúlyozott légkörben kezdje meg saját életét. Sok olyan család létezik, ahol a szülők érzelmileg kiegyensúlyozatlanok, ami miatt szülői feladataikat nem vagy hiányosan, esetleg káros hatásokkal tudják csak ellátni. Tudjuk, hogy akár isznak a szülők, akár képtelenek szeretni, akár nem kontrollálják agressziójukat, mindenképpen káros hatással lesznek a gyerekük személyiségfejlődésére, és ez leginkább felnőttkorban és különösen a partnerkapcsolatok terén

lesz érezhető. Van egy közös vonás minden ilyen típusú gyerek-korban: az ilyen légkörben felnövekvő gyerekek nem rendelkeznek majd jó önértékeléssel, nem lesznek képesek kiegyensúlyozott érzelmekre, hiszen ők maguk sem kapták meg azt.

Egy kisgyerek tudattalanul és tudatosan is csupán arra vágyik, hogy megkapja a szüleitől azt a szeretetet és biztonságot, ami azt jelenti majd számára: szeretetre méltó, kedves és fontos ember az anyja és apja szemében. Az olyan családokban, ahol a gyermek nem kapja meg ezt az üzenetet, esetleg épp az ellenkezőjével találkozik – tehát folyton ostromozzák és teljesítményekre sarkallják –, ott a gyerek énképe lassan sérülni kezd, és egy bizonytalan önértékelés kialakulásának lehetünk tanúi.

Felnőtt pszichoterápiákban nagyon sokszor hangzik el, hogy „rájöttem, semmire nem vagyok jó, nem tudok semmit sem jól csinálni, már a szüleim is megmondták, hogy így nem viszem semmire, össze kell szednem magam, csak nem tudom hogyan”. Ezek a gondolatok már világosan mutatják, hogy az illető számára a személyiségének valódi értéke nem érzékelhető, saját magáról kialakított képe roncsolt és több ponton hiányos. Ha belegondolunk, ez teljesen érthető, hiszen egy gyerek minden esetben saját magát kezdi hibáztatni, ha a családban konfliktusok és szeretetproblémák vannak. Méghozzá azért, mert egy gyerek a tudattalan, idealizált szülőképet nem tudja negatívvá változtatni azzal, hogy rájuk hárítja a felelősséget. A szülő(k) magatartását tehát rá vonatkozó minősítésként éli majd meg. Akinek korai érzelmi élményei arról szólnak, hogy például nem egyenletes szeretet vette körül, az nem azt fogja gondolni, hogy „anyám képtelen volt szeretni engem”, hanem azt: „engem nem lehetett szeretni”. Ez azt is jelenti, hogy a gyerek énképe olyan érzéseket fog tartalmazni, amelyek szerint

őt nem lehet szeretni, ő nem elég jó, nem elég hasznos, tehetős, kitartó stb. Ez a fajta korai érzelmi hiánytünet tehát komoly önértékelési problémákhoz vezet, és egyben a narcisztikus érzelmek erősödését is okozza.

Alapvetően – ahogy írtuk – a narcisztikus tulajdonságok az én érvényesítését teszik lehetővé. Ám bizonyos esetekben, a korai érzelmi sérülések nyomán épp ez a narcisztikus védelem von egyre komolyabb falat az illető köré. Ez a karakterpáncél, amelynek látható felszíne sokszor egy jól működő személyiséget mutat (akinek olykor kifejezetten nagy ívű fantáziái vannak saját magáról), gyakorta egy szorongó, kisebbségi érzésekkel és szeparációs szorongásokkal teli kisgyereket takar. Egyben ez a kettősség hozza létre azt a jelenséget is, amelyre a nők annyira fogékonyak.

Ez a „kisfiús” érzelmi sejtetés az arra érzékeny nők esetében azonnal valamiféle „megmentési” fantáziához vezet, és a leendő kapcsolatot olyan színben tünteti fel előttük, amelyben igazi és valódi mélységű szeretettel megválthatják a férfit, és boldogok lesznek halálukig. Ez azonban, még ha pontos is a megérzés, sosem vezethet megoldáshoz, a partnerkapcsolat ugyanis egyáltalán nem az a terep, ahol a karakterpáncél oldódna. Sokszor hosszú évek pszichoterápiája kell ahhoz, hogy a falak mögött védekező kisgyerek újra indítson egy olyan felnőttéletet, amelyben már nem retteg a kölcsönös érzelmektől és a másik közel engedésétől.

Egy ilyen el nem köteleződő ember személyiségében tehát a korai érzelmi tapasztalatok erősen meghatározók, és már a viselkedést is befolyásolják. Ez azt jelenti, hogy számára a szeretet és egy kapcsolattól való érzelmi függés ijesztő, szorongásokat és félmeket ébreszt, nem pedig vágyat a létrehozására. A közelség a

menekülést ébreszti fel benne, és mivel ezen érzelmi emlékek másik szereplője az anya volt, a nőkkel kapcsolatos viszonyban az agressziót is megtaláljuk. A gátlástalanság, a felelőtlen ígéretek, a másik semmibevevése, leértékelése egytől egyig olyan következmények, amelyek sosem az adott partnerről szólnak, hanem az „összes nőről”, vagyis arról a belső és korai fantáziaképről, amelyben a nő elemészt és megsemmisít, szeretete hamis, agresszív és álságos, hiszen valójában az eltaszításról szól.

Ha egy olyan partnerkapcsolatot látunk, ahol a férfi az elején kedves és érezhetően akarja a másikat, majd egyszer csak nyom nélkül eltűnik, akkor a fenti jelenséggel találkozunk. Hasonló a képlet az eltűnő, majd újra megjelenő, valódi kapcsolatot sosem kialakító, csupán arra utalgató férfiak esetében is. A probléma az, hogy minden vágy és illúzió ellenére egy ilyen embernek, legyen az nő vagy férfi, valóban menekülnie kell, mert egy szeretetteljes kapcsolat számára csak a fájdalmat idézi fel, amit nem akar még egyszer átélni. Amikor amerikai filmekben azt látjuk, hogy a nő megszelídíti a férfit, és boldogan élnek, míg meg nem halnak, az csupán a vágyakról szól. A prózai valóság ennek pont az ellenkezője.

A kötődéstől való félelem olyan bizalmatlanságot és gyanakvást is hordozhat, ami valóban lehetetlenné teszi, hogy az illető ott maradjon egy kapcsolatban és kipróbálja, hátha a valóság felülírja a szorongásait. Nehezíti a helyzetet az is, hogy mivel ezek az érzések tudattalanok, a menekülés valódi oka sokszor még magának az illetőnek is megmagyarázhatatlan, ő ugyanis csak azt tudja és érzi elemi erővel, hogy neki mennie kell. A partnere pedig valószínűleg végképp nem ért semmit, hiszen kívülről csak annyit lát, hogy egyik pillanatról a másikra minden átértékelődik, amit addig együtt átéltek.

Pszichológiailag elemezve az ilyen helyzeteket, azt látjuk, hogy minél erősebbek az átélt érzelmek, annál nagyobb a szakítás lehetőség, mert annál intenzívebbé válik az eltűnés vágya is. Előfordul persze, hogy valaki benne marad egy kapcsolatban. Vagyis inkább úgy fogalmazhatnánk, hogy lesz egy viszonylag „veszélytelen” nő, aki mellett érzelmek nélkül is meg lehet maradni. Az ilyen szituációk természetesen nem arról árulkodnak, hogy félénken ugyan, de megindul a bizalom újjáépítése. A valóságban az történik, hogy valamilyen kényelem vagy megszokás mentén az el nem köteleződő partner látszólag részt vesz egy kapcsolatban, érzelmeivel azonban egyáltalán nincs jelen benne. Nem lehet rá számítani, a kapcsolatnak valójában nincs jövőképe, csak jelen, és az is erősen kétséges. Gyakoriak a hazugságok, amelyben a férfi mindent megígér, ám valójában nem tesz meg semmit.

Annak ellenére, hogy ezekben az esetekben sokszor nagyon simulékony és látszólag jól szocializált férfiakról van szó, a nőkkel való viszonyukban olyan mennyiségű agressziót mozgatnak, ami szinte „kivasalja” a másik lelkét. A látszat fenntartása, a „mindent megmagyarázás” olyan légüres térben történik, amelyben a másik fél csak azt érezheti: nincs mibe kapaszkodnia, semmilyen fogódzó nem maradt számára. Hiába minden kiborulás, számonkérés vagy érzelmi kommunikáció, a partnerek ilyenkor tulajdonképpen csak a falnak beszélnek. Az a tudattalan agresszió, ami felénk irányul, kizárja a valódi megértést és a kölcsönös elfogadás lehetőségét.

Az el nem köteleződés arany szabálya, hogy az ember csak a saját érdekeit nézheti, minden más nagyon veszélyes. A partner ilyenkor azt csinál az érzelmeivel, amit akar, és úgy oldja a feszültségeit, önértékelési válságait, ahogy tudja. Elszenvedheti a leértékeléseket, a negatív megjegyzéseket vagy a csendet, ami sokak számára min-

dennél borzasztóbb reakció. Bármilyen ponton is vizsgálunk tehát egy ilyen kapcsolatot, ha hasonló konfliktusokat találunk, akkor a kötődés területén érdemes a választ keresni a kérdésekre.

Az el nem köteleződés problémája elég súlyos teher, tehát aki így él, annak általában nehéz családi örökséget kell a hátán cipelnie. Itt sem feltétlenül találunk súlyos családi tragédiákat vagy szörnyű és sötét titkokat a háttérben, de azt igen, hogy egy hajdani gyerek nem kapta meg a megfelelő gondoskodást, érzelmi szükségletei nem lettek kielégítve. Aminek az lesz az eredménye, hogy felnőtt férfiként számára a nők válnak azokká a félelmetes alakokká, akik gyengédséget mutatnak, de aztán átváltoznak agresszív és domináns szörnyeteggé.

Aki ilyen személyiségű emberrel találkozik, az ismerkedés után hiába is próbálkozik, majdnem biztosan csalódní fog. Idő kérdése csak, és a tudattalan érzelmek megjelennek a kapcsolati térben. Azok a nők, akik ilyesféle kapcsolatokba bonyolódnak, jó esetben viszonylag kis sérülésekkel megmenekülnek, mások évekre képesek lekötni magukat az efféle játszmákban. Ha végiggondoljuk, természetesen csak az képes megmaradni egy ilyen érzelmi helyzetben, aki maga is kötődési problémákkal küzd, csak esetleg valamivel magasabb érzelmi nívón működik, mint a párja. Sokszor alakul ki szabályos szadisztikus játszma két ember között, akik mindketten kizárólag az agresszív érzelmi dinamikát ismerik, hiszen korai érzelmi sémaikban ez a képlet szerepelt. Akinek viszont helyén van az önértékelése, és kötődési vágya is valódi, nem tűri az olyan szituációkat, ahol azt kell átélnie, hogy ő nem kell valójában. Vagyis még időben kiszáll, és nem vállalja be az áldozat szerepét.

Egy dolog biztos: ezek nem azok a kapcsolatok, ahol az a bizonyos fehér ló kint legelészik a ház előtt...

VII.

„NEM KELLEK SENKINEK...”

FÉLELMEK ÉS GÁTLÁSOK

(Reggel, ébredés után a tükör előtt) ...ezt nem hiszem el... uramisten, hogy nézek ki már megint... pedig időben lefeküdtem... olyan az arcom, mint egy gyűrött és pöttyös ízé... még a pattanásaim se múltak el... a fenébe... ez rémes... és pont ma akartam igazán jól kinézni... bár ez hülyeség... csak a lányokkal megyek moziba... de utána hátha beülünk... nyilván ezért van az egész... talán még estére összetákolom magam valahogy... az kellene, hogy hirtelen megszépüljek... persze elképzelhetetlen, hogyan, ha ilyen ronda vagyok... akkor mégse azt a fekete ruhát veszem fel... mert egyszerűen ilyen hangulatban rettenetesen fog állni az is... de akkor mit... na, mindegy, majd valamit... jaj a fenébe... el is fogok késni, ráadásul még ez is... valamit ki kell találnom... mert ez biztos nem megy így tovább... ez iszonyú... már mindenkinek van valakije... na persze nem nehéz... minden barátnőm sokkal jobban néz ki nálam... mert persze vékonyak, és nyugodtan ülhetnek bármilyen pózban... így könnyű... és a hajuk is... hát, másoknak egyáltalán nem ez a kóc van a fején... elegendő van... hol egy lakatlan sziget... elmegyek, és akkor aztán majd sajnálhatnak... aha, ez jó lenne... sosem derülne ki, hogy még mindig nincs senkim... de most honnan akaszthatnék le valakit... és akkor valljam be neki azt is... hogy még sosem volt normális kapcsolatom... inkább a halál... ez annyira ciki... pedig ezer ismerősöm van... mindenki jó fejnek tart... hát ja... a jó fej... a jópofi... az igazi barátnő... naná, mert mindig ráérek...

*én is szeretnék a barátnőm lenni... még a Danit se tudtam elvár-
zsolni... pedig az aztán... kettőig se szól szegény... mondjuk, nem
tudom, mi lett volna ha... lehet, hogy rémes lett volna... mindegy,
mert ha lett volna valami... akkor legalább hivatkozhatnék rá...
most meg csak hallgatók... mondjuk, kezd elegendem lenni ebből...
azért annyira nem vagyok ronda... van nálam szánalmasabb is...
meg egész okos is tudok lenni... de hiába... és én nem fogok lógni
valami társkereső oldalon, mint egy szerencsétlen... azt már nem...
na, jó... legfeljebb csak titokban... mondjuk, nem mondom meg sen-
kinek... ez lesz az én titkom... mert ha összejön... akkor én is le-
szek valaki... teljes jogú nő leszek végre... ez jó lenne... jééézusom,
ez attól lett kék ennyire, hogy kinyomtam... nem vagyok normá-
lis... akkor majd olyan fotót teszek fel, amin nyolc hónapos va-
gyok... akkor még nem voltak hormonális problémáim...*

EGYEDÜL LENNI

„Már mindenki járt valakivel, csak én nem.” Ha ez a mondat egy tizenégy-tizenöt éves szájából hangzik el, általában csak elnézően mosolyog mindenki, ám ugyanezt két-három évvel később rend-
szerint már sokatmondó hümmögés kíséri. Ahogy telnek-múlnak a hónapok és az évek, általában úgy nő a szorongás és a stressz minden-
kiben, és a „feladat” egy idő után szinte gigászi méreteket ölt, vagyis a húszas évek közepe táján már komoly teherré válik. A „biztosan valami baj van velem” típusú gondolatok már szorongásokat jeleznek, de aki a sikeres többiekhez méri magát, annál kisebbrendűségi érzések is megjelenhetnek. Ráadásul egy férfi sincs könnyebb helyzetben, mint egy nő, hiszen kezdemé-
nyezni az ismerkedést sokszor nehezebb, mint arra várni, hogy

történjen végre valami. Vannak olyanok is, akik úgy látják: telje-
síteniük kell, akárcsak általános iskolában a tornaórán, ahol ma-
gasugrásnál az egész osztály szépen átsiklott a lécz felett, miköz-
ben ő mindannyiszor leverte, és még kuncogtak is rajta...

A fiatal felnőttkor az az életszakasz, amikor rendszerint a családalapítás és a gyerekvállalás kezd központi gondolattá vál-
ni, nem pedig a kamaszévekre jellemző rövid kapcsolatok – vagy azok hiánya. Akinek magánélete ilyen szempontból de-
ficites, vagyis barátságokat kötött ugyan, de párkapcsolatot nem, olykor komoly visszahúzóódással és távolságtartással rea-
gál, ha csak szóba kerül ez a téma.

Az optimális személyiségfejlődés során két kamasz természe-
tes kíváncsisággal és vágyakkal közelít egymás felé, a kölcsö-
nösség és a nyílt kommunikáció általában gördülékenyen megy. A középiskolás évek alatt kialakuló kapcsolatokban egyfajta tapasztalatszerzés is történik, amit aztán a felnőttkori szituáci-
ókban kamatoztat mindenki. Ezekben az években még nincse-
nek olyan előítéletek és bizalmatlan érzések, amelyek gátaként elválasztanák a két szerelmes tinédzsert, bizalommal és jó szán-
dékkal kezdeményeznek, mert a kapcsolódás vágya egyre erő-
sebb. Akinek ezek az évei inkább az egyedüllétről szóltak, szo-
rongásokkal teli érzésekkel küzdött, annál bizonyosan megin-
dult a tudattalan hárítás a kötődéssel szemben. Amikor pedig már felnőttként azt látja, hogy neki egyszerűen nem megy ez a dolog, vagyis képtelen megteremteni annak a lehetőségét, hogy legyen valakije, az olyan pszichés jelenség, amely folya-
matosan jelen lévő elégtelenségérzést és – a vágyak ellenére – perspektívátlanságot generál.

Ha valaki azt érzi: mindenkinek sikerülnek a magánéleti dol-
gai, csak neki nem megy, akkor a rivalizáció és a kisebbrendű-

ségi érzések hálójába gabalyodva egyre nehezebb lesz tenni valamit. Olyan két tudattalan érzelem ez, amely jelentősen hátráltat mindenkit abban, hogy felvállalja önmagát, nyíltan beszéljen és bátran részt vegyen az emberi interakciókban. Sokan megfogalmazzák, hogy olyanok, mintha bélyeg lenne rajtuk: kirekesztettek a sikeres nők/férfiak csoportjából, ahol kapcsolatban élők és társas lények vannak, szemben a magányos vagy izolálódott páriákkal. Ilyenkor sokszor a szégyen érzése is megjelenik, mintha a társtalanság olyan állapot lenne, amit jobb elrejtteni, mert arról árulkodik, hogy valami nem működik.

Ilyen esetekben fontos tudni, hogy mióta áll fenn és milyen erejű ez az érzés, valamint azt is, hogyan is festett az élet a kamaszévek óta a magánélet szempontjából. Ha valakinek kárt szenvedett az önértékelése és az önbizalma, akkor könnyen lehet, hogy már tinédzser korától kezdve azt élte át, hogy nem érdekli a fiúkat/lányokat, vagy hogy nagyon kell vigyáznia önmagára, mert csak rosszul járhat, ha bízni kezd valakiben. Ez felnőttkorban már kifejezetten bizalmatlanságként értékelhető, de a kamaszkor az, ahol megindul ennek a fejlődése, amikor már látszanak az első jelei a másik nemtől való elhúzódnak. Azok az érvek, amelyek úgy hangzanak, hogy „rengeteget kellett tanulni, nem volt elég fiú osztálytárs, és a szülők is szigorúak voltak”, hiteles közlésnek látszanak ugyan, ám lélektani értelemben már korai háritásként értékelhetők, mert a kölcsönös közeledési vágy kamaszkorban rendszerint ezeket a terheket és a szülői szigort is könnyedén felülírja.

A nők esetében a „kényszerszingliség”, vagyis a párkapcsolati hiány egy idő után megjeleníti a fenyegető képet: a vénlányság lehetőségét. Talán ez a leginkább ijesztő rém azoknak a feje felett, akiknek párkapcsolati tapasztalataik hiányosak.

Sokszor látjuk, hogy felnőtt nőknek (vagy férfiaknak) valóban nincsenek korábbi emlékeik, vagyis gyakorlatuk abban, hogyan kell ismerkedni vagy ilyen helyzetben viselkedni. Egy kapcsolat kialakítása mellett annak a megtartása is lényeges. Akik úgy érzik, hogy nem rendelkeznek kellő tudással, azt élhetik át, hogy huszonévesként is leginkább egy bakfis viselkedéskészletét fogják mozgósítani. Ez a szorongás nyomasztó, de valódi érzelmi helyzetekben a nyíltság és a kötődés elfogadása mindenkit megmenthet attól, amit szégyenkező fantáziáiban maga előtt lát, vagyis a teljes kudarctól vagy a kislánysos meneküléstől.

Ahogy korábban írtuk, az intimitástól való félelem és a kötődéstől való szorongások elég meghatározók lehetnek a párkapcsolati helyzetekben. Ez azonban nem minden esetben olyan súlyos, hogy oldhatatlan béklyót verjen az illetőre, és ezzel örök magányra ítélje. Vannak szituációk, amikor valaki már oly mértékben rugalmatlan, a kialakult tudattalan háritások pedig olyan erősek, hogy szakember segítségét kell igénybe venni, de azért érdemes önerőből is megpróbálni a változtatást. A legfontosabb a „megbélyegzett” érzés oldása, amihez segítséget nyújthatnak az őszinte beszélgetések a barátokkal, és sok-sok program, ami segít feléleszteni a társasági viselkedés alap-elemeit. Erőszakkal viszont nem lehet ismerkedni: sem a tudatos, sem a tudattalan agresszió nem jó tanácsadó, vagyis nem szabad az időkénszer nyomása alatt harc gyanánt elindítani a párkeresést. Gyakori probléma az is, hogy a „megtalálándó” pár, bár még nincs is jelen, olyan feladatokat kap, amelyekben egy személyben kell megtestesítenie a „megmentőt”, aki mindent átérez és felold, valamint a barátot, a partnert, a terapeutát és a megértő szülőt is. Vagyis olyan embernek kell lennie, aki nem kérdezősködik sokat, nem ítélezik, nem szab feltéte-

leket, és minden helyzetben feltételek nélkül szeret. Márpedig ilyen figurákat általában csak a filmekben látunk. Az ilyen vágyak nem szokatlanok, hiszen aki hosszú évekig van egyedül, természetes módon alkot egy olyan ideálképet, ami többféle részletből lesz összegyúrva. Ez a kép (fantáziaalak) aztán olyan tulajdonságokkal is felruházható, amelyek lehetővé teszik mesészerű történetek kitalálását, egyfajta „saját világ” megkomponálását. A magányos embereknek gyakorta van ilyen háterszáguk, ahová bármikor elmenekülhetnek a realitás kínzó érzései elől. Ha viszont ez a fantáziaműködés túl erős, akkor eltávolít attól a lehetőségétől, ami a hétköznapiakban kialakítható lenne. Aki a herceget keresi, nem fogja meglátni a hús-vér embert az orra előtt, akkor sem, ha keresztülesik rajta. Ez a védekezési stratégia nagyon jól tud funkcionálni, ugyanakkor gátakat is épít. Hatására narcisztikus érzelmek erősödnek fel az illetőben, annak ellenére, hogy a realitásban nincs mire alapoznia ezeket. Ha a „nekem nem jó akárki” mondat egy magányos ember szájából hangzik el, az mindenképpen arra utal, hogy az elvárásait már rendszerbe foglalta, és ehhez próbál találni valakit. Ám mivel ilyen illető nincs a világon, marad a belső kép és a magányos lét.

Sokan félnek attól, hogy az egyedülléthez való hozzászokás olyan rigolyákat alakít ki bennük, ami egy másik ember számára ellenszenves lehet. Aki ezt megfogalmazza, sokszor önbejeljesítő jóslatot mond ki, ami nem misztikus jelenség, hanem egy tudattalanul felépített viselkedési séma és érzelmi attitűd. Előre haragudni valakire azért, mert valami talán zavarni fogja, olyan feltételezés, amelyben jól látszik a projekció (kivetítés) elhárítómechanizmusa. Ezeket a gondolatokat ugyanis egy olyan ember gondolja végig, aki jelenleg még egyedül van,

tehát az ismeretlen másoknak olyan dolgot tulajdonít, amely valójában a saját fejében született meg. Amiből persze arra lehet következtetni, hogy igazából őt magát fogja zavarni az a másik, aki lehet, hogy például nem szokta gombóccá hajtogatni a frissen kimosott zoknijait. Bármilyen apróság is legyen a (gondolatban) előre felállított akadály, a szerepe az, hogy az egyedüllét biztonságát veszélyeztető társat ellenszenves tulajdonságokkal ruházza fel.

Ha ezt most paradoxonnak érezzük, akkor a valóságot látjuk. Sok olyan személyiség van ugyanis, aki a „már nagyon szeretnék megismerkedni valakivel” mondatok ellenére az egyedüllétben találja meg a biztonságát. A kötődéstől való félelemben ilyenkor nem a korábban megismert el nem köteleződés narcisztikus vetületeit látjuk. Sokkal inkább egy lágyabb képletet, megengedőbb érzelmekkel, és látszólag kevesebb agresszióval, hiszen nincs szenvedő fél a másik oldalon, aki elhinné a szép szavakat. Az ilyen helyzetekben inkább önagresszióval találkozunk, vagyis azzal, hogy a „magányra ítéltetés” a saját érzelmek mentén történik meg. Önmagunk ilyesfajta – sokszor az öngyűlöletig is elmenő – el nem fogadása arról tanúskodik, hogy jobb egyedül. A mélyben olyan önértékelést és negatív énképet találunk, amely arról szól, hogy „engem senki nem fog szeretni”.

Már korábban írtuk, hogy az arra való törekvés, hogy valaki szeretetre méltó legyen, a korai életkortól kezdve minden ember sajátja. Akinek ebben csatlakoznia kellett, és emiatt énképe negatívan alakult, felnőttkorában olyan embernek fogja érezni magát, akit képtelenség elfogadni, és senki nem tudja szeretni. Annak ellenére, hogy nekik is számtalan baráti kapcsolatuk lehet, a párkapcsolatoktól való tartózkodás jelzi, hogy

ez az a terület, ahol az intimitás már veszélyes lehet. A baráti érzelmek és a családi kötelékek ugyanis ilyen szempontból veszélytelenek, a felszínen ugyanis kedves, ragaszkodó, szociábilis viselkedés látszik, ami mellett általában a környezet egyszerűen nem érti, miként történhet meg, hogy az illető mégis magányos.

A fogyasztói társadalom ezt a fajta személyiségműködést sajátos módon még támogatja is. A munkahelyek elvárásai, a munkaidő embertelen hossza sokszor megteremti azt a légkört, amelyben érthetővé válik az egyedüllét, és az életforma ilyen kialakítása. Ez azt is jelentheti, hogy az eleve bizalmatlan és szorongó ember olyan munkafeltételek között találja magát, ahol a realitásban képtelenség lesz az ismerkedés. A „mikor tudnék találkozni valakivel?” kérdés valójában olyan paraván, ami mögött valójában talán nem is annyira vágyott dolog a szabadidő, hiszen olyankor sokkal fájóbb a realitás, vagyis a magány.

A manapság nagyon sokat dolgozó és sokat válláló munkások között szép számmal vannak olyanok, akiknél ez a társadalmi működés adja a keretet a tudattalan védekezéshez. A példánkban szereplő nő azonban nem ilyen karakter. Vannak valódi vágyai és menekülési fantáziái is. De látszik, hogy azt érzi: egyelőre nem tud többet tenni, mint titokban regisztrálni egy társskeresőn...

AZ INTERNETES ISMERKEDÉSRŐL

„A BBC Világszolgálat felmérése szerint a netes felhasználók 30 százaléka tekinti az internetet jó »vadászterepnek«. A 19 ország csaknem 11 ezer netezőjének megkérdezésével készült kutatásból

kiderült: India és Pakisztán azok közé az országok közé tartozik, ahol a legmagasabb az internetes randiért lelkesedők aránya. Az indiai felhasználók 59, a pakisztániak 60 százaléka véli úgy, hogy a világháló jó hely a partnerkeresésre. Ez jól mutatja, hogy milyen hatalmas szerepet játszik az internet milliók életében világszerte – hangsúlyozta Sam Mountford, a felmérést végző GlobeScan kutatási igazgatója, hozzátéve: sokak számára –, főleg a fejlődő világban – az internet nemcsak munkára, vásárlásra vagy a barátokkal való kapcsolattartásra jó, de hiteles terepe a társkeresésnek is. Ghána és a Fülöp-szigetek is azok közé az országok közé tartozik, ahol a netezők jelentős része lelkesedik a netes ismerkedésért: az előbbiben a felhasználók 47, az utóbbiban 42 százaléka. Az Egyesült Államokban ugyanez az arány ugyanakkor csak 21, Dél-Koreában 16, Nagy-Britanniában 28, Franciaországban pedig 27 százalék. Az eredmények azonban iskolázottság szerint is eltérést mutatnak: míg a felsőfokú végzettségűeknek csupán 28 százaléka tekinti az internetet jó párkereső közegnek, addig az érettségivel sem rendelkezők 36 százaléka gondolkodik így. A BBC Világszolgálat számára végzett felmérés keretében összesen 10 976 olyan felnőttet kérdeztek meg, akik az adatfelvételt megelőző hat hónapban használták az internetet.”

Mint láthatjuk, az internetes ismerkedés világszerte egyre népszerűbb az Y generáció körében (miközben az X-ek is mindinkább bekapcsolódnak). Ez a jelenség teljesen érthető. Egyrészt ismerjük az internet életet áthálózó jellemzőit (miért pont ez a társas tér maradna ki), másrészt azért is, mert a fogyasztói társadalom működése során egyre kevesebb lehetőség nyílik a baráti és személyes kapcsolatok fenntartására és ápolására.

* MTI-hír, 2010. február 15. Forrás: itmania.hu

Az interneten ismerkedni látszólag nagyon könnyű: a portálokon regisztráltak száma egyre nő, és közös a cél, amiért jelen vannak: csak meg kell találni egymást. Jó néhány paraméter van, ami támpontot adhat a kereséshez. Ez nagyjából a külső megjelenést és a főbb fizikai ismertetőjegyeket takarja, a reglapon pedig rövid leírásban közölhető egy „én-megjelenítés”, vagyis egy bemutatkozó levélke.

Az internet anonimitást nyújt, vagyis védelmet abból a szempontból, hogy nyíltan ki kelljen állni, vállalva az ismerkedési szándékot. Egy ízben azt mondta nekem egy ilyen portált üzemeltető férfi, hogy szerinte „sokkal jobb regisztrálni, mint égni egy tényleges helyzetben, például az utcán”. Ez a kijelentés nyilvánvalóan sokak számára komoly érv, amelyben benne van a kezdeti szorongások csökkentésének vágya is, egy kellemetlen szituációt ugyanis valóban sokkal könnyebb elintézni a bal egérgommbal, mint egy élő kapcsolatban, az összes kommunikációs csatornát működtetve. Az internet mellett tehát sorjáznak az érvek, de egyszer akkor is találkozni kell...

Vannak megrögzött „régiek”, akik azt vallják: sosem tennének ilyet, mert számukra mindez egy vásár képét idézi fel, ahol önmagukat kell árulniuk. Ugyanakkor vannak „újak”, akik szerint ez egyáltalán nem kellemetlen, mindössze mindennap meg kell nézni a maileket. A sok találkozást lebonyolítók között akadnak olyanok, akik csak „örültekkel” futnak össze, és persze vannak szép történetek olyan párokról is, akik valóban egymásra találtak.

Az online ismerkedés működése arról szól, hogy kialakuljon a vonzalom két ember között. A hosszú keresés nyilvánvalóan nem ok nélküli: vagy téves a keresési paraméter, vagy hiba van az „én-megjelenítésben”. Az interneten mindenki online személyiséggé válik. A gondolatait és az érzelmeit névtelenségbe

burkolózva teheti közzé. Szűkös kommunikációs csatornán kell olyan önkifejezésre törekednie, amit lehetőség szerint mások vonzónak találnak. Nagy kérdés, vajon lehetséges-e a valódi személyiség megmutatása online feltételek között. A verbális készlet időközben az „emotikonokkal” is bővült, amelyek arra hivatottak, hogy pluszérzelmeket közöljenek. Wallace kutatásai nyomán már azt is tudjuk, hogy az ilyen ikonok használatával a nők kedvességet és gyengéd érzelmeket közölnek, míg a férfiak inkább az ugratás vagy a gúny jeleként használják*. A humor alkalmazása ugyanakkor félrevezető is lehet, mert a szóban elmondott poénok sokszor nem abban a kontextusban jelennek meg a képernyőn.

Mint Tókos Katalin fogalmaz: „Az online csevegés és az ún. vitaforumok ebben a közegben módot adnak a személyes kommunikáció »szimulálására«. Szándékosan írtam szimulációt, ugyanis Wallace-tól tudjuk, hogy amit begépelünk, nem egészen ugyanaz, mint amit személyesen mondanánk, és kérdés, hogy mások, függetlenül attól, hogy a világ másik végén vagy a szomszéd szobában ülnek-e, észreveszik/vehetik-e egyáltalán az árnyalatnyi különbséget viselkedésünkben. Egy korai vizsgálat, amely a társas érzelmek kifejezéseket tanulmányozta online környezetben, arra az eredményre jutott, hogy mindannyian hűvösebbnek, feladatorienáltabbnak és lobbánékonyabbnak tűnünk fel, mint amilyenek valójában vagyunk. A számítógépen kommunikáló csoport a vizsgálat során több egyet nem értést fejezett ki, s kevesebb olyan megjegyzést tett, amely enyhítette volna a feszült helyzetet, mint a közvetlen kommunikáció-

* Wallace, Patricia: *Az internet pszichológiája*. Krajcsi Attila fordítása. Osiris, Budapest, 2004

ban részt vevő csoport, amelynek tagjai többször fejeztek ki egyetértést egymás iránt. Később ennek enyhítésére jöttek létre az emotikonok, a nyelvi »lágýtók« (...)»

Valójában tehát nem is beszélgetünk ebben a világban, csupán szöveget írunk, szöveget olvasunk, az írott szöveg dekódolását pedig folyamatosan nehezíti a metakommunikáció hiánya, amely számos következtetéssel szolgálhatna pillanatnyi állapotunkról, viselkedésünkről. Ezt kiküszöbölendő maradnak az emotikonok és a lelkiismeretünk, hogy valóban magunkat adjuk-e, vagy élünk a környezet adta lehetőség benyomáskeltő, újabb és újabb énjeinket kipróbáló/kipróbálásra sarkalló eszközeivel. (...)

Wallace egyenesen identitáslaboratóriumnak nevezi az internet világát. És vele együtt többen – identitásképző funkcióját tekintve – óvatosságra intenek. »Előnyös lehet, hogy a visszajelzések más kultúrák tagjaitól is érkezhettek, s emiatt a készségek kialakítására szélesebb spektrumban kerülhet sor, valamint az egymásra hangolódás fejlesztheti az empátiás készséget. Másrészt azonban a kontroll csökkenése miatt a fiatalokat regresszióba sodorhatja, túl extrém próbálkozásokra sarkallva.« (Galvács László) Új énjeink némelyike – mondja Wallace – határozatlanul megformált, nagyon ideiglenes, éppen csak több próba-identitásnál. Ezekből a különböző visszajelzések tükrében megszabadulhat a tulajdonos, mások akár gazdagon kidolgozott személyiséggé nőhetik ki magukat. Például pozitív következményekkel járhat, ha kissé extrovertált és magabiztos személyt játszunk el, ez hatással lehet valóságos viselkedésünkre.”*

* Tókos Katalin: „Énbemutató, önjellemzés és identitáspróbák (az interneten) narratív-kommunikatív szemszögből”. In: *Új Pedagógiai Szemle*, 2006/9, pp. 48–61.

Az én-bemutatót úgy is értelmezhetjük tehát, mint egyfajta készletet egy kíváncsi kép kialakítására. A jelenség hasonló ahhoz, amit tesztkitöltés esetén tapasztalhatunk önmagunkon. Amikor egy kérdőív a szokásainkra, jellemző viselkedéseinkre, véleményünkre kíváncsi, a válaszadásnál megfigyelhető tendencia, hogy a legőszintébb és legkarakánabb ember is igyekszik „jó képet” kialakítani magáról. Ez olyan tudattalan érzelmi attitűd, amivel mindenki a vélt elvárásoknak igyekszik megfelelni. Él egy kép a fejünkben arról, hogy nagyjából milyenek akarnánk lenni, és a lekérdezések során a valóságos helyett gyakorta ezt az ideális képet írjuk le válaszképpen. A jelenség nem írható le a hazugság fogalmával, hiszen nem direkt félrevezetés történik, csupán az énkép tudattalan cizellálása.

Az internet lehetővé teszi önmagunk klónozását (több *nickname* használatát), ami akár személyiségünk teljes megváltoztatásával egy „másik karakter” létrehozását is jelentheti. Mint-hogy ezt mások is könnyen megtehetik, a teljesen ismeretlen emberek találkozásánál számolnunk kell azzal, hogy mindkét fél az ideálképet mutatja. A kevés információ rendszerbe foglalása nagyon gyorsan megtörténik, ezért egészen ható benyomások alakulnak ki a másikról (amelyek rossz esetben egyáltalán nem felelnek meg a valóságnak).

Az Y generáció számára ezek a megállapítások remélhetőleg nem a negatívumokról szólnak, hanem arról a nagyon érdekes jelenségről, amelyben különbség tehető a valódi és az online személyiség vagy én között. Amikor az internetes ismerkedés folyamatát vizsgáljuk, nem hagyhatjuk figyelmen kívül ezeket a kutatási eredményeket. Mindenki mutatja magát „valamilyennek”. Olyannak, amiről úgy gondolja: tényleg vonzó lehet mások számára. A vonzalom pedig rendszerint a hasonló érté-

kek vagy közös attitűdök következtében alakul ki. Mégis azt látjuk, hogy a regisztrált ismerkedők sokszor kerülnek olyan helyzetbe, amikor a személyes találkozásnál már azt érzik: „ez nem az az ember”.

És bizonyos értelemben tényleg nem az. A kávéházban valószínűleg megismert ember az írott és manipulált képtől valóban eltérő személyiség. Nem arról van szó, hogy mindenki hazudik egy kicsit, hanem arról, hogy a felület, amit használ, mindenképpen módosult képet fog adni.

A digitális csatornán beindított kommunikációnak lesz még egy sajátossága, ez pedig a gyorsasággal függ össze. Az érzelmek itt sokkal hamarabb válnak intenzívvé, mint egy fizikai kapcsolatban. A monitor ugyanis olyan felületté válik, ami teret ad a fantáziának, az ábrándozásnak, a tudattalan érzelmek korlátlan megjelenésének. Hiszen nincs jelen a másik ember, csak a képe. Minden vele való érzelmi kapcsolat tehát olyan lélektani térben megy végbe, ahol nem a valóság, hanem a képzelet játssza a főszerepet. Ennek a belső képnek a csiszolása, alakítgatása szinte törvényszerűen oda vezet, hogy begyorsulnak az események, és olyan érzelmek is megjelennek, amelyek egy hagyományos szituációban jóval később születnének csak meg. Aki három-négy levélváltás után azt érzi, szinte már „beleszeretett” a másikba, az valójában a saját fejében lévő képbe szeretett bele, nem pedig a másik emberbe, akit jószérivel még nem is ismer. Ám mivel az érzelmek hihetetlen gyorsan képesek intenzívvé válni, a helyzetet reálisnak láttatják. Mindeközben a levelekben megjelenő mondatok és szituációk csupán olyan képek, amelyeket a fantázia rak össze teljes egészé.

Ennek a belső érzelmi folyamatnak is köszönhető a gyakori csalódások, a valódi ember ugyanis ritkán hasonlíthat egy

ideálisra cizellált képhez. Ahogy olvashattuk, néhány mondatból következtetni egy ember személyiségére csak a *Helyszínelők* profilalkotóinak sikerülhet, ráadásul nekik sem százszázalékos sikerrel. Megtévesztő és félrevezető tehát úgy kötődni, hogy a személyes találkozás még nem jött létre. Jobb inkább egy szimpatikus ember megtalálására törekedni a nagy Ő helyett, mert ez közelebb vihet a vágyott partner megtalálásához.

Az ismerkedés valójában nem bonyolult dolog. Csak két olyan ember kell hozzá, aki érdeklődik a másik iránt, és őszint szándékokkal közelít a kapcsolathoz. Akkor nem lesznek bonyolult érzelmi kuszaságok, csak nyugalom és egyszerűség. Mert a dolgok mennek a maguk útján. Pont, mint az internet előtti időkben...

UTÓSZÓ

Ezt a könyvet nehéz volt befejezni.

Tulajdonképpen csak abbahagyni lehetett. Ami számomra a legfontosabb cél volt, hogy lássuk: a digitális kor már eddig is nagyon sok változást hozott az életünkbe. Ha ezt a mondatot most így hagyhatnánk, múlt időben, talán nyugodtabbak lehetnénk. De a valóság az, hogy a világban folyamatos változás zajlik, vagyis nem dőlhetünk hátra a székből a biztos tudattal, hogy már átlátjuk a fogyasztói társadalom mostani szakaszát, hatásait és következményeit.

Vannak változások, amelyeket már látunk és pontosan értünk, vannak olyanok, amelyeket látunk, de még nem pontosan értünk, és persze vannak jelenségek, amelyeket még csak nem is látunk, csupán sejtéseink lehetnek vagy előrejelzésekbe bocsátkozhatunk. Írni a mai fogyasztói társadalomról olyan élmény volt, mint az olvasás a neten – ahol ugrálhatunk linkről linkre –, mert folyamatosan kerültek elő újabb és újabb fontos témák, amelyek megérdemelték a volna a kifejtést.

Ez a kötet nem a „lássuk be, csak negatívumok vannak” jegyében íródott. De nem állíthatjuk azt sem, hogy internetes és fogyasztói társadalmi világunkban csak jó dolgok lennének. Előítéletek helyett jobb inkább véleményt alkotnunk, indulatok helyett pedig bölcs rugalmasságot tanúsítanunk. A történelemben már sok olyan korszak volt, amelyben nagy változások zajlottak. De mint minden alakuló fázisban, az objektivitás

ezúttal is középben van, tehát a nyeregben kellene ülnünk – csak épp sokszor nem tudjuk, hol is keressük azt.

Célom az volt, hogy legyen több esélyünk némi társadalmi önreflexióra, és talán ebből következően a generációk közötti hatékonyabb kommunikációra. Az idősebbek közül – az ő szemszögükből érthető módon – sokan visszasírják a régi értékeket: elveszni látják a könyvek illatát, az élő beszélgetéseket, a valódi világban átélhető élményeket. Ők nem akarnak „lájkolni”, „posztolni”, és a nagyfi még igazi sütiillatot varázsol a konyhában. Nem érti a virtuális tortát és a rénszarvasokat sem. De ez így van jól.

A fiatal generáció számára viszont ez az élet, és úgy érzik, olykor igazságtalanul érik őket a vádak az olvasottságuk, kulturáltságuk, viselkedésük és kommunikációjuk miatt. Nem ők akartak ilyenek lenni. Beleszülettek ebbe a korba. Hallgatják a bezzegeléseket, és közben nyugodtan gondolhatják: az idősebbeknek már fogalmuk sincs róla, milyen ez a világ... Vagy azt, hogy szüleik nem igazán tudják, milyen érzés állandó bizonytalanságban élni a jövőt illetően. Vagy megtartani önbizalmukat a megélhetésért folytatott harcban, ahol kiválónak kell lenni. Ők ugyanis már nem nagyon ténfereghetnek egy munkahelyen, lazítaniuk sem tanácsos, mert legalább százan várnak ugyanarra a székre, amelyben ülnek.

Mindannyiunk felelőssége, hogy megmarad-e a jó kapcsolat régi és új között, és hogy segít-e az idősebb a fiatalnak és fordítva. Vagy lassan, de biztosan megindul az elszakadás, mert mindenki csak hajtogatja a magáét.

Egyszóval érdemes figyelniük egymásra.